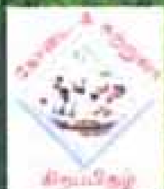
மங்கையர் மலர்



இந்த இதழுடன்
900 குறிப்புகள்
64 - பக்க இணைப்பு

கோடை & சுற்றுலா சிறப்பிதழ்

PARLE







பார்லே-ஜீ மில்க் சக்தி ஆற்றலுடன்

ரூ.4' மதிப்புள்ள புத்துணர்வூட்டும்

ரஸ்னா உத்சவ் இலவசம்.



ரூ.7*

Visit : www.parleproducts.com

Offer valid in Tamil Nadu till stocks last. Stock also available without this offer.

*MRP incl. of all taxes. Net weight 100g. #MRP incl. of all taxes. This pack of Rasna Utsav Orange soft drink concentrate contains 3g powder and 2.2ml liquid.

everest/2003/PP/12 tm



உங்கள்
எல்லா திருமண
வாக்குறுதிகளுக்கும்
மேன்மை அளிப்பது.

பிரின்ஸின் திருமண ஆபரண வரிசை

பரவசமூட்டும், மெய் மறக்கச் செய்யும் முகூர்த்த அணிகலன்களை உங்களைப் போன்ற பெண் அழகு சித்திரங்களுக்காக பிரின்ஸ் வழங்குகிறது. திருமணம் ஒரு பயணம் என்றால், பிரின்ஸ் அந்த பயணத்திற்கு ஒரு சுகானுபவத்தை தருகிறது



PRINCE
JEWELLERY

Hallmarked jewellery certified by the Bureau of Indian Standards 

சென்னை: பனகல் பார்க், போன்: 2436 3137. • G-15A, ஸ்பென்ஸர் பிளாசா, ஃபேஸ்-1, போன்: 2855 5817.
• 0% interest EMI schemes available for purchase on CITIBANK & HSBC credit cards. Conditions apply.
• ஷோரூம் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும் உண்டு. • Valet parking available. • www.princejewellery.com

மலர் : 23
இதழ் : 4

மங்கையர் மலர்

கோடை & சுற்றுலா சிறப்பிதழ்



ஆன்மிகச் சுற்றுலா



உல்லாசச் சுற்றுலா

இயற்கை விரும்பிகளுக்கு...

விடுமுறையில் செய்யுங்களேன்...

இந்த இதழுடன் - 900 குறிப்புகள் :

வீட்டுக் குறிப்புகள், மருத்துவம், சமையல் குறிப்புகள், அழகுக் குறிப்புகள், கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு, குழந்தை நலம், தெரிந்து கொள்ளுங்கள், பயனுள்ள பொன் மொழிகள், கோடை கால டிப்ஸ் அடங்கிய

64 பக்க இலவச இணைப்பு

மே 2003



மங்கையர் மலர்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
கி.ராஜேந்திரன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 97

கன்ஸல்டண்ட்
ஆசிரியர் :
மஞ்சுளா ரமேஷ்

உதவி ஆசிரியர் :
சாந்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி :
22345622, 23, 24
தொலைநகல் :
044 - 22345621

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalarmonthly.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.190/-
ஆறு மாதம் : ரூ.95/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 37 யு.எஸ். டாலர்
இலங்கை : ரூ.900/-

Bharathan Publications
Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 097.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர்
இதழ் : மங்கையர் மலர்

சுத்தமான இல்லம்

'ப்யூட்டி' பக்கங்கள்

இளைய தலைமுறை

தெரிந்து கொள்வோமே!

தொடர்ந்து வருபவை...

மஞ்சுளா ரமேஷின்...

எங்க ஊர் அழகிப் போட்டி
மூன்றாம் பரிசுக் கட்டுரை
- பக். 99



சில வார்த்தைகள்...

மஞ்சுளா ரமேஷ்

இது ரொம்ப நாளாக என்னுள் உறுத்திக் கொண்டிருக்கும் விஷயம். பல்வேறு விஷயங்களிலே அல்லாடிக் கொண்டிருக்கும் நவீன யுகப் பெண்களாகிய நீங்களும் உங்கள் அபிப்ராயத்தைச் சொல்ல வேண்டும். நிறைய பேர் பெரும் போர்க் கொடியே தூக்கலாம். ஆனாலும் இதை நான் வெளிப்படுத்த வேண்டியவளாகவே இருக்கிறேன்.

என்ன முன்னுரை ஏகபலமாக இருக்கிறது என்கிறீர்களா? எனக்குள் ஊறிக் கிடந்து, நிறைய பெண்களைச் சந்திக்கும் போது சின்னச் சின்ன தீப்பொறியாக ஆங்காங்கே வெளிப்பட்டது சமீபத்தில் ஒரு நிகழ்வில் 'டக்'கென பற்றிக் கொண்டு விட்டது.

நான் சக்தி அருளானந்தம் எழுதிய கவிதைப் புத்தகத்தைப் படித்துக் கொண்டிருந்தேன். அப்போது என் எதிரில் வந்தமர்ந்த 'இந்த யுகப் பெண்' அக் கவிதையை வாங்கிப் படித்தாள். அவள் ஒரு கவிதையை என்னிடம் காட்டி, ''எனக்கு ரொம்பப் பிடித்திருக்கு'' என்று சொன்னாள். அது -

மார்பு வலிக்க
கால்கள் கடுக்க
தொடைகள் நெரிய
பேருந்துக்கு நிற்கையில்
புலம்பும் மனசு
அந்த மூணு நாளும்
கொல்லையில் ஒதுங்கி
பல்லாங்குழியும் பகடையுமாடி
உலக்கை காவலிருக்க
உறங்கிக் கழித்த அம்மா
ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவள் என்று.

அந்தப் புத்தகத்திலே ஆணாதிக்கம் பற்றியெல்லாம் எழுதியிருக்கிறார். ஆனால் இதுதான் அந்தப் பெண்ணின் மனதைத் தொட்டிருக்கிறது! அவருக்கும் அந்த ஏக்கம் இருப்பதைப் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது. அவளைப் போல இன்னும் நிறைய பேர் 'பாதுகாக்கப்பட்ட அந்தக் காலப் பெண் சமுதாயத்'தைப் பற்றிப் பெருமூச்சு விடுகிறார்கள் என்பதை நிறையவே பார்க்க முடிகிறது.

இதைப் படிக்கும் போது ரொம்பப் பேருக்கு என் மேல் கோபம் வரும். 'இன்னும் பெண்களை அடிமைகளாக்கும் புத்தி', 'அடுப்பங்கரையிலேயே அமிழ்த்தி வைக்கும் கொடுமைத்தனம்' என்றெல்லாம் சீறுகின்ற நிலை வரும். பெண்கள் கமாண்டோக்களாக உயர்ந்து நிற்கும் நிலையைப் பெருமையுடன் பார்க்கத்தான் செய்கிறோம். எங்கு பார்த்தாலும் பெண்கள் உயர்ந்து உயர்ந்து செல்வதை நாமும் உலகுக்கு எடுத்துக்காட்டிக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம்.

இதற்கெல்லாம் பெண்கள் விலையாகக் கொடுப்பது எதை என்பதைத்தான் மேற் சொன்ன கவிதை காட்டுகிறது.



கானல் நீருக்கு ஓடும் மான்கள்!

ஒவ்வொரு பெண்ணும் குறைந்தபட்சம் இரண்டு மூன்று டிகிரிகளை வாங்கி நான்கு இலக்கத்திலே இரவு பகல் எனப் பாராமல் சம்பாதிக்கிறார்கள். பத்திலிருந்து ஐந்து வரை வேலை நேரம் என்பதெல்லாம் போய் விட்டது. குறைந்தபட்சம் எட்டரை மணியாகிறது. பல மீட்டிங்குகள். குறிப்பிட்ட அளவு வியாபாரம் நடத்தியாக வேண்டிய கட்டாயத்திலே ஒவ்வொருவருக்கும் இவ்வளவு என 'டார்கெட்' ஒதுக்குகிறார்கள். இதிலே ஆண், பெண் என பேதமே கிடையாது.

முன்பெல்லாம் குறிப்பிட்ட சில படிப்புகளுக்கு வேலை எளிதில் உண்டு என இருந்தது. இப்போது என்ன படித்தாலும் தங்கள் முழுக் கவனம், முழு திறமையைக் காட்டி தங்களை நிரூபித்துக் கொண்டால்தான் வேலையிலே நீடிக்க முடியும் என்றாகி விட்டது. 'பொருளாதாரம் உலகமயமாக்கல்' கொள்கையினாலே கலாசாரமும், குடும்ப உறவுகளும், பழக்க வழக்கங்களும் ராக்கெட் வேகத்தில் மாறிக் கொண்டு வருகின்றன.

இந்த ரன்னிங் ரேஸில் பெண்ணுக்குக் கால் வலி, இடுப்பு வலி என எந்த வலியும் வரக் கூடாது. எனவேதான் எங்கேயாவது 'மர நிழல்' போல இப்படிச் சில அந்தக் கால நினைவுகளைப் படிக்கும்போது ஓர் ஏக்கம். 'அப்பா, மூணு நாள் இல்ல ஒரு நாள் அக்கடா என இருந்தால் எவ்வளவோ நல்லா இருக்கும்' என இளம்பெண்கள் ஏக்கமாக நினைக்கிறார்கள்.

சரி, அப்படியென்றால் பெண்கள் படிப்பது தப்பா, வேலைக்குப் போவது குற்றமா, ஒரு பூவுக்கும் பொட்டுக்கும் ஆணை எதிர்பார்த்துக் கொண்டு நிற்க வேண்டுமா? வேண்டாம்தான்.

நமது சமூகத்தில் பெண்ணின் உடல்நிலையைக் கருதித்தான் அவளை 'இல்லத்தரசி'யாக வைத்திருந்தார்கள். அப்படி மனைவியாக, தாயாக இருந்தவளை படிப்படியாக மட்டமாக நினைத்து, கேவலமாக நடத்தி அடுப்பங்கரை பொம்மையாக ஆக்கியதால்தான் கோபத்தோடு வெளியே வர வேண்டியதாகி விட்டது. தன்னை நிரூபிக்க வேண்டியவளாகி விட்டாள். இன்றைய இத்தனை அவஸ்தைகளுக்கும் காரணமாக பழைய கொடுமை நிகழ்ச்சிகள் அமைந்து விட்டது.

சரி, அப்போ என்னதான் செய்யறது? எது உத்தமம்? நமக்கு ஒரு தெளிவான பார்வை வேண்டும் என்பதற்காகத்தான் இத்தனையையும் சொன்னேன்.

எங்கேயோ கானல்நீரைத் தேடி ஓடும் மான்களைப் போல இன்றையப் பெண்கள், ஏன் ஆண்களும்தான் இருக்க வேண்டாமே!

எல்லாவற்றிலும் 'இன்னும் வேண்டும்'. நம் குழந்தை அது போக்கிலே படிக்காமல் இன்னும் மார்க் வாங்க வேண்டும். கணவன் இன்னும் நன்றாக இருந்தால் தேவலை. இன்னும் செல்வம் சேர்ந்தால் மகிழ்ச்சி. இப்படி இன்னும் நிறைய நிறைய வேண்டும். இதற்கு ஒரு முடிவே கிடையாது. இப்போது நாம் எங்கே இருக்கிறோம், எங்கே போகிறோம் என்றே தெரியாத ஓட்டம். 'பாலன்ஸ்' இல்லாத சர்க்கஸ்!

இப்போது எல்லாமே மாறிக் கொண்டிருக்கும் நேரம். பெண்களும் அதோடு சேர்ந்து பல வகைகளில் மாற வேண்டியதாகி விட்டது. இனி வரும் ஜெனரேஷனாவது ஸ்திரப்படுத்திக் கொள்ளலாம் இல்லையா? தங்களுக்கு எது வேண்டும், எது சிறந்தது என்பதை ஆராய்ந்து தீர்மானமாகப் பாதையில் நடப்பது நல்லதில்லையா? எத்தனையோ கஷ்டமான பாடங்களைப் படித்து, திறம்பட அலுவலகத்தையும் நிர்வகிக்கும் பெண்கள் வாழ்க்கையிலும் தங்கள் சூழ்நிலைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து வாழ்வது நல்லதாக இருக்கும்.

வீட்டைப் பேணிப் பாதுகாத்த பெண் இன்று 'தீவிர வேலை'யிலும் முழுமையாகத் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டியதாகி விட்டது. இப்போது நாம் நம் வேலை, வாழ்க்கை என இரண்டையும் 'பேலன்ஸ்' செய்ய ஒரு தெளிவான சிந்தனை இருக்க வேண்டும் இல்லையா? அதை வரையறுத்துக் கொள்ளுங்கள் என்றுதான் சொல்கிறேன்.

இந்த ரேஸில் மாட்டாமல் சாதாரணமாக வாழும் பெண்களும் சூழ்நிலையைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். பார்க்கிறவர்கள் எல்லாம், 'அடடா, நீ ரேஸில் ஓடலையா? ஐயையே, என்ன இது!' எனத் தூண்டி விட்டால் ஏமாறாதீர்கள். எல்லா குதிரைகளும் ரேஸ் குதிரைகள் ஆக வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. உலகில் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு பயனுக்காகப் படைக்கப்பட்டது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இதைப் பற்றிய ஒரு வெளிப்படையான விவாதம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் என்று நினைக்கிறேன். மீண்டும் சொல்கிறேன், நாம் மீண்டும் பழைய இருண்ட யுகத்துக்குப் போக வேண்டும் என்று சொல்லவில்லை. மேலும் சிக்கலில் மாட்டாமல், 'ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சியான' பெண்ணாக நம் இளையதலைமுறைப் பெண்கள் வாழ வேண்டும் என்பதுதான் என் ஆதங்கம்.

கூட்டிக் கழித்துப் பார்த்தால் வாழ்க்கை - மகிழ்ச்சியாக வாழத்தானே!

பள்ளி பொதுத் தேர்வின் போது எனது மகளுக்கு உடல்நலமில்லாமல் இருந்தது. உடலாலும், மனத்தாலும் மிகவும் தளர்ந்து விட்டாள். கூடவே பயமும் சேர்ந்து கொண்டது. நாங்கள் பாண்டிச் சேரி ஸ்ரீ அன்னையின் பக்தர்கள். ஸ்ரீ அன்னையின் பொன் மொழிகளை தொகுத்து அவளுக்குக் கொடுத்தேன். அவை மந்திரம் போல் செயல்பட்டு அவளுக்குப் புதுத் தெம்பையும், உற்சாகத்தையும் கொடுத்து, அச்சத்தைப் போக்கியது.

1. உயிருள்ள நம்பிக்கையுடையவனாக இரு. இந்த வெற்றி விரை விலேயே வரவேண்டுமென்பதே என் விருப்பம்.

2. அச்சமே பாதகமான சக்திகள் வர உதவுகின்றது; சந்தேகப் படாதே சந்தேகமே அவை வர உதவு கின்றது; அவை வரும் என்று எதிர் பார்க்காதே. எதிர்பார்ப்பதே ,அவை வர உதவுகின்றது.

என் மீதும், வெற்றி நிச்சயம் என் னும் உறுதியின் மீதுமே ஒருமுனைப் படு. பாதகமான சக்திகளை விரட்டி யடிக்க அதைவிடச் சக்திவாய்ந்த ஆயுதம் இல்லை.

நம்பிக்கை வை, துணிவு கொள்.

நான் உன்னுடன் இருக்கிறேன்.

3. நீ நிரந்தரமாக உன்னிடமிருந்து குணமாக்க வேண்டிய முதல் விஷயம் அச்சம். அது மிகப் பயங்கர மான நோயை விட ஆபத்தானது.

4. எந்த நிலைமையிலும் அமைதி யோடும், உற்சாகத் தோடும் கூட இருக்க வேண்டுமென்பதை நமக்குக் கற்பிக்கவே கஷ்டங்கள் வருகின்றன.

கஷ்டங்களின் அளவிற்கேற்ப இறைவனின் உதவியும் வருகின் றது. ஆகவே திடமாயிரு.

5. கடுஞ்சோதனை வந் தால் அவைகளுக்காக இறை வனுக்கு நன்றி செலுத்து. அவை இறைவனையடைய மிகவும் குறுகிய பாதை களாகும்.

6. தெய்வ சாந்நித்யம் இன்றி வாழ்க்கைக்குப் பொரு ளில்லை. எல்லாப் பாதுகாப்பிற்கும் மூலதாரமான இந்த சாந்நித் யத்தை உன்னுள் உணர்வாயேல் உன்னுடைய கஷ்டங்கள் அனைத் தும் மறைந்து போகும்.

7. தர்க்கம் செய்யாத, கவலைப்படாத குழந்தையைப் போல் இறை வனுடைய இச்சை நிறைவேறும்படி அவரிடம் உன்னை ஒப்படைத்து விடு.

8. இறைவனுக்கு நமது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்ள மகிழ்ச்சியாக இருப்பதை விடச் சிறந்த வழி இல்லை.

9. இறுதிவரை நின்று போராடுபவனுக்கே வெற்றி.

— ஸ்ரீ அன்னை

தொகுப்பு : காந்திமதி கிருஷ்ணன்

சக்தி வாய்ந்த மந்திரம்!

ஆறிலிருந்து அறுபது வரை 6 to 60's



SUBHANU VARSHA COLLECTIONS

AKSHAYA TRITHI SALE

from 27th April to 14th May 2003

Silk Cotton, Mangalagiri, Kanchi...Sarees, Salwars, Pavadai, Blouse bits & Dress material

Display of more than 2003 Sarees

AT LOOM PRICE

at



VIBA

Shop No. 4, New Shopping Complex,
R.A Puram, Chennai-28.
Ph : 24357367, 52110285
Website : www.vibaviba.com
Sunday open / Credit cards accepted

ஸ்ரீ ராமஜெயம்



ஸ்ரீ மாருதி டிராவல்ஸ்

தொலைபேசி எண் **25511786** **Cell No.98400 66227**

10/1, ராஜேஸ்வரி தெரு, பெரம்பூர், சென்னை — **600 011**

(நாம சங்கீர்த்தனத்துடன் அன்பர்களை அழைத்துச் செல்லும் ஆன்மீக சுற்றுலா குழு அமைப்பாளர்கள்)

① **13.6.2003** முதல் **16.6.2003** வரை : சனிப்பெயர்ச்சியினை முன்னிட்டு நவக்கிரக ஸ்தலங்களுக்கு யாத்திரை. 35 இருக்கைகள் கொண்ட டீலக்ஸ் பஸ், இரவு தங்குதல் உட்பட கட்டணம் ரூ.625/- சாப்பாடு செலவுகள் அவரவருடையது.

② **July 2003 :** புனித புண்ணிய கைலாஷ், மானசரோவர் புனித யாத்திரை.

③ **11.8.2003** முதல் **19.8.2003** வரை : 9 நாட்கள் பாண்டிய நாட்டு நவதிருப்பதிகள், கேரள தேச மலைநாட்டு திருப்பதிகள். கட்டணம் ரூ. 3400/-

④ **7.9.2003** முதல் **22.9.2003** வரை : 16 நாட்கள் பத்ரிநாத், கேதார்நாத், ரிஷிகேஷம், தேவப்பிரயாகை, ஹரித்துவார், ஆக்ரா, மதுரா, பிருந்தாவனம். பத்ரிநாத் - திவ்யதேசத்தில் **15.9.2003** அன்று "ஸ்ரீ லக்ஷ்மி ந்ருஸிம்ஹ மூல மந்ர காயத்ரி ஹோமம்" ராமகதா ரத்னம், ஸ்ரீமான் ப்ரும்மஸ்ரீ தியாகராஜ ஸர்மா அவர்களால் நடத்தி வைக்கப்படும். கட்டணம் இரயில் 3 A/c வருபவர்களுக்கு ரூ.7350/-, சாதாரண இரண்டாம் வகுப்பு ரூ. 5650/- டில்லியிலிருந்து 10 நாட்கள் பத்திரநாத், கேதார்நாத் மட்டும் கட்டணம் ரூ. 4100/-. டில்லியிலிருந்து புறப்படும் நாள் **09.09.03** இரவு 9 மணிக்கு. திரும்புகின்ற நாள் **18.9.03** இரவு 9 மணி.

⑤ **20.10.2003** முதல் **28.10.2003** வரை : 9 நாட்கள். தீபாவளி பண்டிகையை முன்னிட்டு புனித கங்காஸ்நான காசி யாத்திரை. காசி, அலகாபாத், அயோத்தியா, பூரி ஜெகனாதர் கோனார்க், புவனேஸ்வர் 3 A/c இரயில் கட்டணம் ரூ.5350/-, சாதாரண இரண்டாம் வகுப்பு ரூ. 3650/-



⑥ **5.11.2003** முதல் **19.11.2003** வரை : 15 நாட்கள். குஜராத் மற்றும் ராஜஸ்தான் மாநிலத்தில் உள்ள பஞ்ச துவாரகை மற்றும் புஷ்கர், மவுண்ட் அபு, சோம்நாத், அம்பாஜி, ஜெய்ப்பூர் 3 A/c இரயில் கட்டணம் ரூ.7850/-, இரண்டாம் வகுப்பு ரூ. 6100/- முழு விவரமறிய சுய விலாசமிட்ட ரூ. 5/-ஸ்டாம்ப் அடங்கிய கவருடன் விண்ணப்பிக்கவும்.

பங்கு பெறுவீர்! பாக்கியவான்களாவீர்! விவரங்களுக்கு: **V.சீனிவாசன்** (அமைப்பாளர்)

கவசமாய் காக்கும் காப்பரிசி!

ஆயிரம் பிறைகளுக்கு மேல் பார்த்ததன் மூலம் நூறு வயது வாழ்ந்த பேற்றினைப் பெற்று, இதுவரை பத்து முறை கொள்ளுப் பாட்டியான பெருமைக்குரிய என் தாயார் ஸ்ரீமதி லக்ஷ்மி அம்மாவின் ஸ்பெஷல்தான் இந்தக் கவசமாய் காக்கும் காப்பரிசி. குழந்தையின் தொட்டிலிடும் வைபவத்திற்கும், அக் குழந்தையின் ஆண்டு நிறைவு வைபவத்திற்கும் பிறந்த வீட்டுச் சீராகச் செய்யப்பட்டு வரும் இந்த வெரி ஓல்டு ஸ்பெஷல் காப்பரிசி, அக் குழந்தைக்கு நீண்ட ஆயுளை அளித்துக் கவசமாய்க் காக்கும் காப்பாகத் திகழும் என்பது ஐதீகம்.

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சரிசி - 2 ஆழாக்கு,
பாகு வெல்லம் - 1 ஆழாக்கு,
தேங்காய் - அரை மூடி,
வறுத்த நிலக்கடலை - 1 கைப்பிடி,
பொட்டுக்கடலை - 1 கைப்பிடி,
ஏலப்பொடி - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

1. இரண்டு ஆழாக்குப் பச்சரிசியைக் களைந்து, நல்ல நீரில் 10 நிமிஷம் ஊறவைத்துப் பின் வடிய விடவும்.
2. பின்னர் இரண்டு சுடாகப் போட்டு வெறும் வாணலியில் சிவக்க மணமாக வறுக்கவும்.
3. மணமாக வறுத்த பச்சரிசி ஆறட்டும்.
4. அரை மூடி தேங்காயைப் பல்லுப் பல்லாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
5. ஆறிய பச்சரிசியை மிக்ஸியில் உப்புமா பெருங்குருணைப் போல் உடைக்கவும். ஒரு தாம்பாளத்தில் போடவும்.
6. ஆழாக்கு வெல்லத்தை வெந்நீரில் கரைய விட்டு வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.
7. வடிகட்டிய வெல்ல ஜலத்தை பாகு வைக்கவும்.
8. பாகு கெட்டிக் கம்பியாக (டங்கு பதம்) வந்தவுடன், தாம்பாளத்தில் உள்ள அரிசிக் குருணையில் சேர்த்து நன்கு கிளறவும்.
9. இத்துடன் ஏலப்பொடி, வறுத்த நிலக்கடலை, பொட்டுக் கடலை, பல்லுப் பல்லாக நறுக்கிய தேங்காய் அனைத்தையும் சேர்த்துக் கிளறவும். ஆறியவுடன் டப்பாவில் எடுத்து வைக்கவும்.
10. சத்தான, மணமான, சுவையான காப்பரிசி தயார், சுவைத்து மகிழுங்கள்.

— சியாமளா ராஜகோபால்





ஹலோ! 'நாமும் மற்றவரைப் போல கார் மற்றும் டூ-வீலர் ஓட்ட வேண்டும், எங்கு கற்பது? யாரிடம் கேட்பது? காஸ்ட்லியாக இருக்குமோ?' என்ற எண்ணம் நம்மிடையே பலருக்கு இருப்பது உண்மைதானே? ஏன் இந்த கூச்சம், தயக்கம்? உங்களுக்காகவே, ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் தனித்தனியாக கார் மற்றும் ஸ்கூட்டி, கைனடிக் ஹோண்டா ஆகியவற்றில் டிரைவிங் கற்றுக் கொள்ள மேலும் தாமதிக்காமல் உடனே எங்களை அணுகவும். கோடை விடுமுறையில் ஒரு பயனுள்ள பயிற்சி உங்களுக்காகவே!

ஹலோ! ஒரு நிமிடம்! நீங்களும் டிரைவிங் கற்கலாமே!



டீன்ஏஜ் முதல் 50 வயது வரை. **சாண்ட்ரோ, மாருதி,** ஸ்கூட்டி, கைனடிக் ஹோண்டா இவைகள் பெண்களுக்கு மட்டுமல்ல. ஆண்களுக்கும் மிக எளிதாக விரைவில் பயிற்றுவிக்கப்படுகிறது.

இதோ வள்ளி டிரைவிங் ஸ்கூல் உரிமையாளர் திருமதி வள்ளி அவர்களுடன் ஒரு சிறு உரையாடல்:

நீங்கள் விரைவாக எளிதாகப் பாதுகாப்பாக வாகனங்களை இயக்க கற்றுக் கொடுப்பது எப்படி?

''முதல் நாள் அவர்களுக்கு மனப்பயிற்சி கொடுப்போம். அதன் மூலம் தன்னம்பிக்கை, உடல் வலு, புரிந்து கொள்ளும் தன்மை அதிகப்படும். பிறகு அவர்கள் இயக்க விரும்பும் வாகனம் பற்றி விளக்குகிறோம். அடுத்ததுதான் அவர்களுக்கு வாகனம் இயக்கக் கற்றுத் தருகிறோம். அவர்களின் மனதைப் பக்குவப்படுத்தி விடுவதால் எளிதாகப் புரிந்து சில நாட்களிலேயே கற்றுக் கொள்கிறார்கள்'' என்கிறார்கள் திருமதி. வள்ளியும் அவரது கணவர் திரு. வள்ளியப்பனும்.

கணவன் – மனைவி இருவரும் ஸ்கூட்டர் ஓட்டக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டுமா? கார் ஓட்டக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டுமா? நீங்கள் உடனே தயங்காமல் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி

வள்ளி டிரைவிங் ஸ்கூல்

(அரசு அங்கீகாரம் பெற்றது)



புது எண். 13 (ப.எண்.7) தண்டபாணி தெரு,
தி. நகர், சென்னை - 17.
(பனகல் பார்க் அருகில்,வெங்கட்நாராயணா ரோடு எதிரில்; வேளாங்கன்னி பள்ளி அருகில்)

Ph. Off : 24364815, 52126780 Res : 24342466
செல் : 9840043648, 31023273

அலுவலக நேரம் :
காலை 6.00 மணி முதல் மாலை 8.00 மணி

குறிப்பு : பெண்களுக்குக் கற்றுத்தர பெண் பயிற்சியாளர்கள் உண்டு.

நீங்கள் இயற்கை விரும்பியா?

அனுபவித்தால் அந்த சொர்க்கம் புரியும்!

கோடை சுற்றுலா



சிறப்பிதழ்

இயற்கை என்பது ஒரு விந்தை உலகம். சில நேரங்களில் மிருதுவாகவும், சில சமயங்களில் அச்சத்தைத் தூண்டுவதாகவும் இருக்கும். அவைகளில் ஒன்றுதான் பிதார்கானிகா. இது என்ன பெயர்? இத்தாலியில் இருக்கிறதா அல்லது கிரேக்க நாட்டிலா என்கிறீர்களா? இல்லை. நம் நாட்டில்தான். ஒரிசா மாநிலத்தில்.

உயிர் வாழும் சூழ்நிலையுள்ள அடர்த்தியான சதுப்புக் காடுகளையுடைய இந்த இடம் இந்தியாவிலேயே சுந்தர்பானுக்கு அடுத்து இடம்பெறுகிறது. உலகத்திலேயே மிகவும் அழகும், செழிப்பும் வாய்ந்த ஒருசில காடுகளில் இதுவும் ஒன்று.

ஒரிசா சுற்றுலா ஏற்பாடு செய்திருந்த பிரயாணத்தில் இந்த இடம் அருமையானது என்றார் ஓர் அதிகாரி. பத்ராக் என்னும் இடத்திலிருந்து 50 கி.மீ. தூரத்திலுள்ள சாந்த்பாலி என்ற இடத்திற்கு வந்து சேர்ந்தோம். பிதார்கானிகாவை நீர் வழியாகத்தான் அடைய முடியும். அழகான பெரிய மின் விசைப் படகுகள் உள்ளன. சவாரி பிரமாதமாக இருந்தது. பைதரணி, பிராமணி, தமாரா என்ற நதிகள் சேர்ந்து கடலில் கலக்கின்றன. நதி முடியும் இடத்திற்கும் கடல் ஆரம்பிக்கும் இடத்திற்கும் நடுவில் தான் இந்தக் காடு இருக்கிறது.

படகில் பயணம் ஆரம்பித்த போது நதி 'ஹோ' என்று இருந்தது. அதன் அகலம் பிரமிக்கவைத்தது. திடீரென்று நடுவில் பெரிய மண் மேடு. அதில் ஏதோ ஒன்று பெரியதாகப் படுத்திருந்தது. வெளுப்பாக இருந்தது. கிட்டே பார்த்தால்... அட! மிஸ்டர் முதலை. 'பாஸ்கிங்' செய்து கொண்

டிருந்தது. கூடவே வந்த காட்டு இலாகா அதிகாரி திரு. மிஸ்ரா முதலைப் புராணம் பாட ஆரம்பித்தார்.

"இந்திய முதலைகள் 3 வகை உண்டு.

1. காரியல் - நீள மூக்கு உடையவை.

2. மக்கர் - அகல மூக்கு உடையது.

3. முத்துவாரம் - உப்புத் தண்ணீரில் வாழ்பவை.

இவைகளில் கடைசியாக சொல்லப்பட்ட முதலைகள் வளர்வதற்கு சுரபுன்னைக் காடுகள் அவசியம். இந்த மரங்கள் வளர சதுப்பு நிலம் அவசியம். அதனால் வெளுப்பு முதலைகள் இங்கே 1400க்கு மேலாக வாழ்கின்றன."

"இங்கே யாரும் வர முடியாதா?"

"இது தேசியப் பூங்கா. அனுமதியில்லாமல் யாரும் நெருங்க முடியாது. மீன் பிடிக்க முடியாது. முதலைகள் மட்டுமல்ல, 175 வகை உயிரினங்கள் இங்குள்ளன. எட்டு அடி நீளமுள்ள ராட்சத பல்லி கூட இங்கே இருக்கின்றன."

படகு பிச்சாவரம் காடுகள் போல் இருந்த ஒரு இடத்தில் நுழைந்தது. இருபுறமும் சுரபுன்னை மரங்கள். மிகவும் அமைதியான சூழ்நிலை. மோட்டார் சப்தம் மட்டும் கேட்டுக் கொண்டேயிருந்தது.

கரைகளில் ஆங்காங்கே முதலைகள்.

பாகா கானா என்ற ஒரு இடம் வந்தது. நாரை ஒன்று நின்று கொண்டிருந்தது.

பறவைகள் மேலே பறந்து சென்றன. அவைகளின் குதூகலம் வார்த்தைகளால் விவரிக்க முடியாது. படகின் மேல் நின்று கொண்டு இவைகளை ரசிப்பது சொர்க்கத்திற்கே நம்மை இழுத்துச் செல்லும். அழகான, கலர் கலரான பறவைகள். அதன் ரிஷிமூலம் சரியாகத் தெரியவில்லை.

சரி. முதலைக்குத் திரும்புவோம். முதலையின் தோலுக்காக திருடர்கள் வந்தால்?

"கடுமையான நடவடிக்கை எடுப்போம். மேலும் இந்த முதலைகள் தந்திரமானவை. ஆபத்தானவை. ஒருமுறை செம்படவன் ஒருவன் வலையை விரித்தான். தண்ணீருக்குள் ஏதோ ஒன்று கனமாக மாட்டிக் கொண்டது. என்னவென்று பார்க்க அருகே சென்று கையை நீட்டினான். அவ்வளவுதான்! உள்ளே இருந்த முதலை தாவி அவனைக் கட்டிக் கொண்டது. அவன் மேலே உருண்டது. தண்ணீருக்குள் இழுத்துச் சென்றது. வலை மேலே பட்டால் அசையாது சாது போல் இருக்கும். பாய்ந்து செல்லும் குதிரையையும் உள்ளே இழுத்து விடும். மேலே உருள்வது முதுகெலும்பை உடைப்பதற்காக. அங்கேயே பிராணன் போய்விடும். பின் தண்ணீருக்குள் இழுத்துச் சென்று இரையை 'லார்டரில்' (உணவுக் கிடங்கு) வைத்து விடும். இரண்டு நாட்கள் கழித்துத்தான் உண்ணும். அழுகியதை உண்பதுதான் அதுக்குப் பிடிக்கும்."

"அப்படியென்றால் மாட்டிக் கொண்டால் தப்பிக்க வழியே இல்லையா?"

"மனிதனைப் போல் முதலைக்கும் வீக்னஸ் உண்டு. அதுதான் கண்கள். அதன் கண்ணைக் குத்தினால் பிடியை விட்டு விடும். அதோ பாருங்கள்" என்று காட்டினார். சில மான்கள் ஒரு முதலைக்கு சற்றுத் தூரத்தில் மேய்ந்து எங்களுக்கு 'போஸ்' கொடுத்தன.

"மான்களுக்கு இது தெரியும். பிடிபட்டவுடன் தன் கால் குளம்புகளால் முதலையின் கண்ணைக் குத்தும். இதுபோன்ற யுக்தியைத்தான் திருடர்களும், மற்றவர்களும் கடைபிடிக்கிறார்கள். கண்ணைக் கட்டி விடுவார்கள். யானைக்கு துதிக்கையைப் போல அதன் வாய்தான் பலம். அதையும் கட்டி விட்டால் அது ஒரு பூனைக் குட்டிதான்."

"வரம்பு மீறுபவர்கள் கண்ணில் பட்டால் சுடக்கூட உரிமை இருக்கிறது. முதலைகள் உங்களைத் தாக்கினால், ஏன் கொன்றால் கூட





இருதயத்தில் 'பேஸ்மேக்கர்' கருவி பொருத்தியிருப்பவர்கள் மொபைல் ஃபோனை வலது சட்டைப் பையில் வைக்கக் கூடாது என ஜெர்மன் மருத்துவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். இதனால் பேஸ்மேக்கரின் செயல்பாடு பாதிக்கப்படுகிறது. இதன் மூலம் இருதய இயக்கமும் தடைபடும். எனவே செல்போனை தங்கள் இடுப்பு பெல்டுக்குக் கீழே வைத்துக் கொள்வது நல்லது என கோலோனில் உள்ள பல்கலைக் கழக மருத்துவமனை இருதய வல்லுனர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். பல நோயாளிகளைப் பரிசோதித்ததில் இந்த உண்மை தெரியவந்ததாகவும், எனவே பேஸ்மேக்கர் கருவிக்கும் செல்போனுக்கும் இடையே 25 சென்டி மீட்டர் தூரம் இருக்க வேண்டும் என்றும் டாக்டர் தெரிவித்துள்ளனர்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

ஏஞ்சல்ஸ்

அட்வான்ஸ்ட் கிளினிக்

hair, skin & body care

"Serving beauty for the last 12 years"



டாக்டர். ராதிகா ரெட்டி

Recipient of Indira Gandhi Priyadarshini Award, Member of International Aestheticians, ENGLAND (1997) Member of British Association of Beauty Therapy & Cosmetology, UK.

அழகு முகத்தில் அனாவசிய ரோமங்களா ?

அட்வான்ஸ்ட் லேசர் தெரபி என்ற அற்புத சிகிச்சை மூலம் எந்த விதமான மருந்துகளோ, பக்க விளைவுகளோ இன்றி நிரந்தரமாக ரோமக்கால்களை நீக்கி தேவையற்ற ரோமங்களை அகற்றுவது ஏஞ்சல்ஸின் மற்றுமொரு சிறப்பம்சமாகும்.

உடல் எடையை குறைக்க வேண்டுமா ?

அக்வா தெர்ம், செல்லுலைட் தெரபி, பாடி பாலிஷ், புரோட்டீன் ட்ரீட்மெண்ட் மூலம் சருமத்திலுள்ள டெட் செல்ஸ் மற்றும் இம்பியூரிட்டிகளை அறவே நீக்கி இடுப்பு, வயிறு, தொடை போன்ற பகுதிகளில் மடிப்பு விழாமல் சரி செய்ய முடியும். இதன் மூலம் உடலில் தேவையற்ற சதைகளைக் குறைத்து உடல் எடையை குறைப்பது மட்டுமின்றி உடல் ஒரு கட்டுக்கோப்போடு (Skin Tightening) வைத்திருக்க முடியும்.உடல் எடையை குறைப்பது, எடையை குறைப்பது என்றே பலரும் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் ஏஞ்சல்ஸின் Figure Correction புரோகிராம்கள் தேவையற்ற சதையை குறைத்து ஆண், பெண்களின் உடலமைப்பை மெருகேற்றும்.

தலைமுடி உதிர்தலை தடுக்க வேண்டுமா !

உங்கள் தலைமுடி பெருமளவில் உதிர்கிறதா ? நாளடைவில் வழுக்கையாகிவிடுமோ என அச்சமா? விடுங்கள் உங்கள் அச்சத்தை தலைமுடி உதிராமல் கட்டுப்படுத்தி, அதனை வலுவூட்டும் சிகிச்சையான ஹேர் கேர் தெரபி மற்றும் ROOT STIMULATION சிகிச்சையின் மூலம் இப்போது இந்தியாவில், உங்கள் ஏஞ்சல்ஸில் கிடைக்கிறது. இதுபற்றி மேலும் அறிந்துகொள்ள கிளினிக்கை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்



தயக்கம் வேண்டாம் ! மார்பகம் வளர்ச்சி பெற ஏஞ்சல்ஸை நாடுங்கள்

உடலமைப்பிற்கு ஏற்றவாறு மார்பகம் வளர்ச்சி அடையாத பெண்களுக்கு இங்கு அட்வான்ஸ்ட் மசில் ஸ்டிமுலேஷன் தெரபி என்ற அதி நவீன சிகிச்சையின் மூலம் மார்பகத்தை சுற்றியுள்ள தசைகளை ஸ்டிமுலேட் செய்து சீரான மார்பக வளர்ச்சி பெற முடியும். இது Non-Surgical சிகிச்சையாகும்.





பரு தழும்புகளா ? மங்கு மச்சங்களா ? பிரசவ கோடுகளா ?

சிகப்பழகு பெற வேண்டுமா ? வெண் படலங்களா ?

Cell: 98400 46599. Phone: 044 - 26212547 / 26213468.

2B, 3rd Avenue, T-53-99, (Opp. 14 Shops), Rajeswari Mansion, Anna Nagar, Chennai - 40.

கிளைகள்: • ஹைதராபாத் • விசாகபட்டினம் • விஜயவாடா • ராஜமுந்திரி

ஏஞ்சல்ஸில் உள்ளது அனைத்திற்கும் தீர்வு ! பக்கவிளைவில்லாமல் !!

கட முடியாது. ஏனென்றால் அவை "பாதுகாக்கப்பட்ட உயிரினங்கள்". சதுப்பு நிலத்தில் முதலை படுவேகமாகச் செல்ல முடியும். கால்கள் அப்படி அமைந்திருக்கின்றன. அதனால் அவைகளைப் பிடிப்பது அவ்வளவு சுலபமில்லை. அவைகளைத் தொந்தரவு செய்யாவிட்டால் நம்மை ஒன்றும் செய்யாது" என்று முடித்தார் அவர்.

படகு ஓரிடத்தில் கரை ஓரமாகச் சென்றது. அங்கிருந்த முதலை ஒன்று வேகமாக படகுக்கு அருகில் வந்து பின் கீழே சென்றது. மற்றொரு முதலை வேகமாக படகுக்கு அருகில் வாயைப் பிளந்து கொண்டு வந்தது. ரேஞ்சர் போட்ட இறைச்சியை விழுங்கிவிட்டு உள்ளே மறைந்து விட்டது.

டங்மால் என்ற இடம்தான் பிதார்கானிகாவின் நடுப்பகுதி. மூன்று மணி நேரம் ஆகிறது. அங்கிருந்து இன்னும் மூன்று மணி நேரப் பிரயாணம் செய்தால் கஹிர்மாதா என்ற இடத்தை அடையலாம். இந்த இடத்தில் ஆலிவ் ரெட்லி என்ற கடல் ஆமைகள் வெளி நாடுகளிலிருந்து லட்சக்கணக்கில் வந்து இங்கு முட்டையிடும். இப்போது பாதுகாப்புப் படையினர் வசம் அந்த இடம் வந்து விட்டதால் அனுமதி கிடைக்கவில்லை.

டங்மாலில் இறங்கி பூங்காவிற்குச் சென்றோம். ஒன்றரை கிலோ மீட்டர் தூரம் நடந்தோம். இரு பக்கமும் அடர்ந்த மரங்கள். எந்தச் சமயத்தில் எது வந்து குதிக்குமோ என்று சிலிர்ப்பு. வனத்துறையினரின் விடுதியும் இருக்கிறது. பார்க்கின் உள்ளே ராஜநாகம், முதலைகள், மான்கள் போன்றவைகளை வைத்திருக்கிறார்கள்.

ஆமாம். இந்த பிதார்கானிகா என்ற பெயர் எப்படி வந்தது? பீதர் என்றால் உள்ளே என்று அர்த்தமாம். கானிகா என்பது கனர்.

பலவிதமான உயிரினங்களையும், நாரைகளையும் இங்கே காணலாம். பல வண்ணங்களில் குரங்குகள் தாவி ஓடும். மயில்கள் தோகை விரித்தாடும். நாரைகள் தூது விடும். திடீரென்று முதலைகள் பாய்ந்து வந்து அச்சுறுத்தும். உங்களுக்கு அதிர்ஷ்டமிருந்தால் புலி கூட காட்சி தரும். உறுமல் கேட்கும். இயற்கை அன்னை இங்கே தாலாட்டு பாடுவாள். தண்ணீரைக் கிழித்துச் செல்லும் ஓடம். அதன் மேல் அமர்ந்து இயற்கையின் படைப்புகளைக் காண்பது... சொன்னால் புரியாது. பார்த்து அனுபவிக்க வேண்டும். காணக் கண் கோடி வேண்டும். கேரளாவின் உப்பங்கழியையும், பிச்சாவரத்தையும் ஒன்றுசேர்த்தாற் போல் இந்த இடம் இருக்கிறது.



எப்படிச் செல்வது?

ஆகாயம் : புவனேஸ்வர் அல்லது கல்கத்தா தான் விமான நிலையம்.

ரயில் : சென்னை - ஹவுரா ரயில் மார்க்கத்தில் பத்ராக் ரயில் நிலையம் (50 கி.மீ)

நிலம் : தேசிய நெடுஞ்சாலை நெ 5 வழியாக வந்து பின்னோக்கி இங்கு வரலாம். ஆட்டோ, ஜீப்புகள் உள்ளன. பேருந்தைக் காண்பது அபூர்வம்.

நுழைவாயில் : சாந்த்பாலி, ராஜ்நகர்.

— பிருகு

SAY NO TO AMMONIA

ரெவ்லான் கலர் ஸில்க்குக்கு மாறுங்கள்,
இது அமோனியா-ஃப்ரீ பர்மனென்ட் ஹேர்கலர் ஆகும்.

ரெவ்லான் அளிக்கும் கலர்ஸில்க் அமோனியா-ஃப்ரீ பர்மனென்ட்

கலர்ஸில்க் புரட்சியில் சேருங்கள்.

REVLON

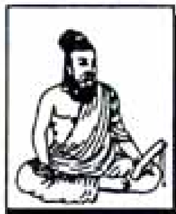
Ammonia-Free Permanent Haircolor

3DB Deep Burgundy

Colorsilk

• Silkening Formula Conditions Hair Inside and Out
• 100% Gray Coverage

வெற்றிக்கு வழி



ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும், தோல்விக்கும் மூல காரணமாக இருப்பது அவனது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும்.

ஒருவருடைய பெயரையும், கையெழுத்தையும் அதிர்ஷ்டகரமானதாக்கி தொழில் வசியம் செய்துகொண்டால் வெற்றிமேல் வெற்றிகள் கிட்டும். பணம், பதவி, புகழ் யாவும் கிட்டும். நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம் என்று நிரூபித்துக் காட்டியுள்ளார் கோவை மாவட்டம், கணுவக்கரை-யில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே. ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் என்பது ஏற்கனவே உள்ள பெயரில் மிகச் சிறிய திருத்தம் (குறியீடு) செய்வதே ஆகும். பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவையில்லை. கையெழுத்திலும் அப்படித்தான். அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வு காண முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற நற்குணங்கள் இருந்தும் அவர் வாழ்வில், தொழிலில், உத்தியோகத்தில் வெற்றி பெற முடியவில்லை எனில் அவருக்கு பெயரில் அதிர்ஷ்டம் (ராசி) இல்லை என்பதுதான் உண்மை.

தொழில் நிறுவனங்களுக்கு அதிர்ஷ்டப் பெயர் வைத்தால் தொழில் அமோக வெற்றிபெறும்.

அதிர்ஷ்டப்பெயர், அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து, தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால் அன்பான, அழகான மனைவி (நல்ல கணவர்) அறிவுள்ள குழந்தைகள், வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், உயர்வான உத்தியோகம், சுகமான வாழ்க்கை, ஆரோக்கியமான உடல், பணம், பதவி, புகழ் பெற்று அனைத்து அதிர்ஷ்டங்களையும் பெற்று வளமுடன் வாழலாம்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் எந்த வயதிலும் மாற்றி அமைத்து வெற்றி பெறலாம். இதற்கு வயது ஒரு தடை அல்ல.

அதிர்ஷ்டம் இல்லாதவர்கள் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும், ஏற்கனவே அதிர்ஷ்டத்துடன் இருப்பவர்கள் மேலும் கூடுதல் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும் இக்கலை துணை புரியும்.

தொழில் முடக்கம், வியாபார மந்தம், உத்தியோகத்தில் இடையூறு, கணவன் - மனைவிக்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனபயம், குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமை, நோய், செய்வினை, மாந்திரீக பாதிப்பு, திருமணத்தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்றத்தடை, புகழ் இல்லாமை போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப்பிரச்சனைகளுக்கும் அதிர்ஷ்டப் பெயரால் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் நியூமராலஜிப்படி அமைத்துக் கொண்டால் இவ்வுலகில் பெற வேண்டிய அனைத்துச் செல்வச் சுகங்களையும் பெற்று இன்புற்று வாழலாம்.

தங்களுக்குத் தாங்களே பெயர் மாற்றிக் குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன்பம் அடைந்தவர்கள் ஏராளம்.

பெயர் வசியம், தொழில் வசியம் (தொழில் கவர்ச்சி) மனித வசியம் எனும் மனக் கவர்ச்சி இருக்கும்படி பெயர் சூட்டினால் பிரபல அதிர்ஷ்டங்களைப் பெறலாம்.

எண்கணித சாஸ்திரம் என்பது ஒரு விஞ்ஞானம் ஆகும். உடல் காந்த சக்திக்கு ஏற்ப கையெழுத்தை அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்களை அள்ளித் தரும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயரால் அரசியலில் சாதனை, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் வெற்றி, தொழில் மேன்மை, உத்தியோகத்தில் சிறப்பு, குடும்பத்தில் சந்தோஷம் உண்டாகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க 1. கைரேகை ஆய்வு, 2. கிரக நிலை ஆய்வு, 3. முகக் கூறு, 4. உடல் கூறு, 5. காந்த சக்தி ஆய்வு செய்து தான் பெயர் அமைக்க வேண்டும்.

அந்தக் காலத்து இராஜராஜ சோழன், உத்தம பாண்டியன், புத்தர், அசோகர், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திரா காந்தி, வீரமா முனிவர், மில்டன், செல்வேல்சேரன், சிவாஜி, எம்.ஜி.ஆர். போன்றோரும் மேலும் பலரும் அதிர்ஷ்டப் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின் பிரபலமானவர்களே ஆவர்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளனாக ஆக்கக் கூடியது.

பெயர் மாற்றத்தால் பெரும் செல்வந்தர் ஆகலாம். கையெழுத்தால் தலையெழுத்தை வெல்லலாம்.

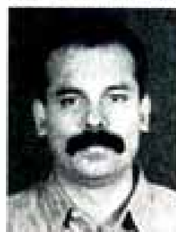
பெயரையும், கையெழுத்தையும் வளமான- தாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இதை இவர் விஞ்ஞான ரீதியில் நிரூபித்துக் காட்டி வெற்றியும் பெற்றுள்ளார்.

இவரிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர், அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து அமைத்துக் கொண்டவர்கள் அனைவரும் சிறப்புடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இக்கலை இனம், மொழி, மதம் சார்பற்றது. அனைவருக்கும் அதிர்ஷ்டத்தை அள்ளித்தரும்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண் (திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்) 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக்கூடாது. அப்படிச் செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட **''மறுமாங்கல்ய பூஜை''** -அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோசமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No. 1 நியூமராலஜி நூல்) **''அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்''**- (தமிழ், ஆங்கிலம், தெலுங்கு ஆகிய மொழிகளில் கிடைக்கும்) என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். எல்லா ஊர் புத்தகக் கடைகளிலும் கிடைக்கும். தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ. 1,000/- அனுப்புங்கள்



உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்

ஜோதிட மாமேதை கே. ஆர். பிரபாகர்ராஜ்

நியூமராலஜி - நேமாலஜி - சைன் - தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்

கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் M.A.,

நல்லாந் தோட்டம், கணுவக்கரை (P.O) 638 459.

பு. புளியம்பட்டி (Via), கோவை (Dt.)

TAMIL NADU - INDIA. Ph : (04254) 287258. Cell:94430 56366

வார விடுமுறை : புதன், வியாழன்

அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்

வீட்டிலேயே ஒரு டிஸ்கவரி சேனல்!



எப்பொழுதும் டீ.வி. பெட்டியைப் பார்த்துச் சலித்துப் போன நமக்கு வீட்டிலேயே ஒரு டிஸ்கவரி சேனல். எங்கள் வீட்டுச் சமையற்கட்டில் எறும்புகளின் மாநாடு. என்னடா, கஷ்டகாலம் என்று உப்பைத் தூவினேன்.

உடனே மூன்று எறும்புகள் உள்ளே ஓடி ஒளிந்து கொண்டார்கள். அடுத்த நிமிடம் ஒரு மல்யுத்த வீரர் வெளியே வந்து, உப்புத் துகள்களை ஒன்று ஒன்றாக எடுத்துத் தூர வைத்தார். இப்பொழுது வழி சரியாகி விட்டது. இனிமேல் டிராஃபிக் ஜாம் இல்லை. இப்ப உள்ளே போனவர்கள் எல்லாம் வெளியே வந்து இங்கும் அங்கும் காலாற நடந்தார்கள்.

பிறகு நான் கற்பூரம் வைத்தேன். எல்லோரும் வெடிகுண்டைப் பார்த்தது போல் பறந்து ஓடினார்கள். என் பிள்ளைகள், "ஐயோ! பாவம்" என்று பென்சில் முனையால் கற்பூரத்தைத் தூரத் தள்ளினார்கள். கொஞ்ச நேரம் கழித்து அனைவரும் வெளியே வந்து நடனமாடத் துவங்கினார்கள். இதில் ஒருவர் மட்டும் தூரத்தில் உள்ள சிப்ஸ் துண்டுடன் பெரிய யுத்தமே நடத்தினார்.

நீங்கள் மட்டும், வெல்லக் கட்டியுடன் விளையாடிக் கொண்டிருந்த எறும்பைப் பார்த்திருந்தால் வாழ்நாளில் எப்போதுமே சலித்துக் கொள்ள மாட்டீர்கள். விடாமுயற்சியுடன் அப்படி ஒரு போராட்டம். ஒரு விளம்பரத்தில் ஒருவர் கண்ணாடியைத் தூக்கிச் செல்வதைப் போல் அப்படியே அந்த வெல்லத் துகளைத் தூக்கிக் கொண்டு தன் வீட்டுக்குள் சென்றார் ஒருவர்.

என் பிள்ளைகள், "எறும்பு சாப்பிட ஏதாவது கொடும்மா" என்றார்கள். நான் மைதாவை எடுத்துத் தூவினேன். உடனே ரயில்வே ஸ்டேஷனைப் பெருக்குபவரைப் போல் ஒருவர் வந்து அனைத்தையும் துடைத்து விட்டாரே பார்க்கலாம். இவ்வளவையும் பூரிக்கு மாவு தேய்த்துக் கொண்டே பார்த்து ரசித்தேன். கூடவே என் பிள்ளைகளும்.

பிறகு அனைவரும் ஓய்வு எடுக்கச் சென்று விட்டார்கள். இப்போது என் பிள்ளைகளின் கேள்வி நேரம். என் பெண், "அம்மா எறும்பு வீடு இருட்டாக இருக்குமா? அப்படி என்றால் அதற்கு எப்படி கண் தெரியும்?" என பல கேள்விக்கணைகளை வீசினார்கள்.



நானும் குழந்தைகளிடம் அவர்களை ஒப்பிட்டுச் சொல்லாமல் எறும்புகளின் சுறுசுறுப்பு, உழைப்புத் திறமை இதைப் பற்றிச் சொன்னேன். குழந்தைகளும் சுவாரஸ்யமாகக் கேட்டுக் கொண்டார்கள்.

குழந்தைகளைப் படி, படி என்று நச்சரிக்காமல் இப்படி சில நிமிடங்களை இயற்கையோடு இணைந்து பாடம் கற்க வைக்கலாமே!

— கோ. செண்பகவல்லி

டெல்லியிலிருந்து

வடநாடு :

• கங்கா ஆரத்தி

இமயமலையின் அழகைப் பார்க்கும் போது, ஏப்ரல், மே மாதங்களில் குழந்தைகள் விடுமுறைக்காக சுற்றுலா கிளம்புபவர்கள், ஏன் ஒவ்வொரு இந்தியப் பிரஜையுமே பார்க்க வேண்டிய மாநிலம் உத்தராஞ்சல். ஹரித்வார், ரிஷிகேஷ், யமுனோத்ரி, கங்கோத்ரி, கேதார்நாத், பத்ரிநாத் என்கிற ஒன்பது நாட்கள் பிரயாணம் அலுப்பையும் மீறி பிரமிப்பாய் இருந்தது.

டெல்லியிலிருந்து டாடா சுமோ என்றால் இரு மடங்கு கட்டணம் என்பதால் ஹரித்வாரில் இருந்து டாடா சுமோ பிடித்து (டெல்லி - ஹரித்வார் டிரெயின் வசதி உள்ளது) காலையில் ஹரித்வாரில் கங்கா ஸ்நானத்துடன் பிரயாணம் ஆரம்பமாயிற்று. போகும் பொழுது முஸோரி பாதை வழியாக யமுனோத்ரியின் அடிவாரமான ரினிசட்டி வந்து சேரும் போது மாலை 6.30 ஆயிற்று. எல்லோர் வீட்டிலும் ஒரு அறை, இரண்டு அறைகள், வரும் டூரிஸ்ட்களுக்கு வாடகைக்கு விடுவதால் கஷ்டமில்லாமல் இடம் கிடைத்தது.

இடையில் சாப்பிட்ட இட்லி, சாதம் எல்லாம் மறு நிமிடம் புரட்டிப் புரட்டி வெளியில் வந்து விட்டபடியால், நல்ல பசி, எல்லோருக்கும் (9 பேர் + ஒரு 3 வயது குழந்தை) கையோடு கொண்டு போயிருந்த குட்டி கேஸில் சாதம் வடித்து, மிளகு ரசம் வைத்துச் சாப்பிட்டுப் படுத்தோம். விடியற்காலையில் சுமோவில் 5.30க்குக் கிளம்பி ஹனுமன் சட்டி என்னுமிடத்தில் (அரை மணி நேரம்) இறக்கி விட்டார்கள். அதற்குப் பிறகு ஜீப்பில் (தலைக்கு ரூ 15 டிக்கெட்) 'புல்சட்டி' போக வேண்டும். புலசட்டியிலேர்ந்து குதிரை அல்லது பிட்டு (கூடை மாதிரி முதுகில் வைத்துக் கட்டிக்கொண்டு போவார்கள்) அல்லது பால்கி எனும் பல்லக்கில் 7 கி.மீ. போக வேண்டும். குதிரை என்றால் போக வர ரூ. 400/- பிட்டு ரூ. 500/- (எடை குறைச்சலாய் இருப்பவர்களுக்கு), பல்லக்கு - 1000/- ரூபாய் ஆகும்.





குதிரை மூன்று மணி நேரத்தில் என்னைக் கொண்டு போய் விட்டு விட்டது. நிம்மதியாய், பாய்ந்து



கேதார், பத்ரி!

பொங்கி வரும் யமுனைக் கரையில் உட்கார்ந்து விஷ்ணுசகஸ்ரநாமம் சொல்லிக் கொண்டிருந்தேன். அடுத்து 'பிட்டு'வில் வந்த எடை குறைச்சலான என் மாமியார் (35 கிலோதான்). என்னுடன் சேர்ந்து கொண்டார். நடந்து வருபவர்கள், பல்லக்கில் வருபவர்கள் வருவதற்கு முன்னால் போய், சூரியகுண்ட்டில் குளித்து விட்டு வந்தோம். யமுனை சூர்யபுத்திரி என்பதால் வெந்நீர் ஊற்றாய் வெளியில் வருகிறாள். அந்த வெந்நீர் ஊற்றை 2 பெரிய தொட்டிகளில் விழுவது மாதிரி (பயங்கரச் சூடு) ஆண், பெண் தனித் தனியாக ஸ்நானம் செய்ய வசதி பண்ணியுள்ளனர். என் மாமியார் எப்பவும் கோட்பாக் கெட்டில் ஒரு உடுத்திக் குளிக்கும் துணி, மெல்லிய டவல் வைத்துக் கொள்வார். அதனால் துணிகளை நனைக்காமல் குளித்து விட்டுத் திருப்பிப் போட்டுக்க வசதியாக இருந்தது. (எக்ஸ்ட்ரா துணி எல்லாம் தூக்கிக் கொண்டு போவது மலைப் பயணங்களில் சிரமமான விஷயம்).

எல்லோரும் வந்த பிறகு தரிசனம், பூஜை பண்ணி விட்டு, கிடைத்ததைச் சாப்பிட்டு. இறங்க ஆரம்பித்தோம். மாமியாரோட 'பிட்டு'க்காரன் விடாப்பிடியாக அடம் பிடித்து, மாமியாரைத் தூக்கிண்டு (இதை விட எடை குறைச்சலா அவனுக்கு யார் கிடைப்பா!) ஜெம்பி விட்டான். குதிரையில் ஏறுவது எளிது. இறங்கும் போது பின்பக்கம் ரொம்ப வலிக்கும் என்பதால் நானும் மற்றவர்களுடன் நடந்து, இறங்க ஆரம்பித்தேன். அப்பப்பா ஆய்ஞ்சு, ஓய்ஞ்சு 5.30 மணிக்கு வந்தோம். கல்லும், முள்ளும் காலுக்கு மெத்தை. யமுனோத்ரி இன்னும் சீரமைக்கப்படாத பாதை என்பதால் பாறைகள் மேல் எல்லாம் நடக்க வேண்டியுள்ளது. 5 நிமிடம் 10 நிமிடம் ஓய்வு என்ற கணக்கில் புல் சட்டி வந்து, திருப்பி ஜீப் பிடித்து ஹனுமன்சட்டி வந்து எங்கள் டாடா சுமோவில் ஏறி, ரூம் வந்து படுத்தாச்சு.

பாதிப் பேர் திரும்பிடலாமான்னு யோசிக்க ஆரம்பிக்க, அடுத்த நாள் பயணம் கங்கோத்ரியில் 7 மணிக்கு ஆரம்பித்தது. வாந்தி எடுக்கவே 1 கிலோ பாலிதீன் பைகள் வாங்கிண்டு போனோம். முழுக்க ஒழுங்காய்


• கேதார்நாத் மந்திர்

வந்தது என் மாமியாரும், கணவரும் தான். இரண்டு பேரும் வண்டி ஓரிடத்தில் நின்ற பிறகுதான் (ஒரு வேளையானாலும் சரி) சாப்பிடுவார்கள். மாலை 6 மணிக்கு, கங்கோத்ரி வழி நெடுக, இமய மலையின் அழகுகளைப் பக்கம் பக்கமாய் ரசித்துக் கொண்டு வந்தோம். வானம் இருட்டும் பொழுது ஒரு அடிக்கும் அழகு; வெளுக்கும் பொழுது சாந்தம்; பின்னிரவில் மிரட்டும் பனிமலைகள்!



• உத்திராஞ்சல் மாநிலம் மேப்

இந்தியா நிஜமாகவே சொர்க்க பூமிதான். உருகி ஓடி வரும் 'க்ளேஷியர்' (பனிக்கட்டிகள்), அந்த மலைகளிலும் முதுகில் மூட்டையைக் கட்டிக் கொண்டு எங்கேயோ ஏறும் பெண்மணிகள், சிகரெட் பிடித்துக் கொண்டு நாடாக்கட்டிலில் உட்கார்ந்திருக்கும் ஆண்கள் (நம்ம பாடு தேவலை போலிருக்கு) எல்லாமே வியப்புதான்.

கங்கோத்ரி கோவில் வரை வண்டி போய் விடுகிறது. பிரவாகம், அப்படியொரு வேகமாய்த் துள்ளி வரும் கங்கை, தொட்டுத்தான் ஒற்றிக் கொள்ள முடியும். ஸ்நானம் கனவுதான். கங்கோத்ரியில்தான், பகீரதன் தவம், பொங்கின கங்கை எல்லாம் உள்ளன. 'கோமுக்' அதற்கு மேல 14 கி.மீ. ட்ரெக்கிங். அங்கே தான் கங்கை உருவாகும் இடம். பூமியைத் தொடும் வரை அவள் பாகிரதிதான். ஹரித்வாரில்தான் கங்கை என்று அழைக்கப்படுகிறாள். மாலை ஆரத்தி கங்கா மாதாக்கு மிகவும் விசேஷம். பார்க்க முடிந்தது.

மே 17-லிருந்து செப்டெம்பர், அக்டோபர் வரைதான் வருமானம் என்பதால் இந்த ஊர்கள் எல்லாமே டூரிஸ்ட்களுக்காக சுறுசுறுப்பாக இயங்குவர். இடம் ரொம்ப வசதியாகக் கிடைத்தது. மின்சாரம்தான் இல்லை. ராத்திரி 7 மணியிலேர்ந்து 10 மணி வரை ஜெனரேட்டர் போடுகிறார்கள். பிறகு இருட்டுதான். ஃபேன் அவசியமே இல்லை. சுத்தமான தண்ணீர், சுத்தமான காற்று, ஆரோக்கியமான மலை ஏற்ற இறக்கங்கள். அதனால் டாக்டர்கள் கூடக் கிடையாது. அடுத்த நாள் 6 மணிக்குப் பூஜை பார்த்து விட்டு கங்கைக்குச் சௌபாக்கிய திரவியங்கள் கொடுத்து (அவளும் பெண்ணல்லவா!) விட்டு, அடுத்த நீண்ட பிரயாணம்.

இரவு 7 மணிக்கு ருத்ர ப்ரயாகை வந்து தங்கி விட்டோம். குக்கர் வைத்துப் பருப்புப் பொடி, தயிர் (எல்லா இடத்திலும் கிடைக்கும்) விட்டுச் சாப்பிட்டுப் படுத்து விட்டோம். நாலு மணிக்கு பொடிப் பையன்கள் போட்டுக் கொடுத்த வெந்நீரில் (1 பக்கெட் 10 ரூபா) குளித்து விட்டு வண்டியில் ஏறி உட்கார்ந்தாச்சு. வழிநெடுக அலகாநந்தாவுடன், மந்தாகினி மற்றும் பல உப நதிகள் சங்கமம் ஆவதைப் பார்த்துக் கொண்டு கௌரிகுண்ட் வந்து சேர்ந்தோம். குதிரையில் ரூ. 700/- (போக, வர), அல்லது பல்லக்கில், வெயிட் குறைச்சல்னா ரூ. 1700/- அதிகம்னா ரூ. 2250/- (போக வர) மேலே ஏற ஆரம்பிக்கணும். மாமியாரும், குழந்தையும் பல்லக்கில் உட்கார்ந்து கொண்டு வழி நெடுக ஸ்லோகம் சொல்லிக் கொண்டு சமர்த்தாய் வந்தனர்.

குதிரையில் வந்தவர்கள் முன்னாடி தரிசனம். க்யூ வேற. ஏன்னா சாதாரணமாக ஒரு மணிக்கு மூடி, நாலு மணிக்குத் திறப்பார்களாம். ஆனால் க்யூ முடியும் வரை கோவிலை மூட மாட்டார்களாம். என்ன ஒரு வலிமையான கல் மண்டபம் அந்தப் பனி மலையில். பீமன் கட்டினதாகச் சொல்லப்படுகிற இந்தக் கோவிலில் காளை ரூபத்தில் வந்த சிவனின் பிருஷ்டபாகமும், பசுபதிநாதில் தலையும் (நேபாளம்) இருப்பதாக ஐதிகம். பாண்டவர், திரௌபதி எல்லோரும் இந்தக் கோவிலில் இருக்கின்றனர்.

பூஜை சாமான்கள் ரூ 11, ரூ 21, ரூ 51 என்று கிடைக்கிறது. வாங்கிக் கொண்டு, 51/- தட்சணைக்கு ஒரு பூஜாரியைப் பிடித்தோமானால் அவர் ஸ்வாமி முன்னாடி உட்கார நமக்கு வசதி பண்ணி, கையால் தொட்டு



ஜூஸ்கள் தயாரித்தால் வடிகட்டியில் வடிகட்ட நீண்ட நேரம் பிடிக்கும். சல்லடையை நன்றாய் அலம்பி விட்டு அதில் ஜூஸைக் கொட்டி வடிகட்டினால் ஜூஸ் நிமிடத்தில் தயார்.

- மீனா சங்கரன்.

பூஜை பண்ண வைத்து மனசுக்குத் திருப்தியையும் கொடுப்பார். எல்லோரும் தரிசனம் பண்ணி விட்டு வெளியில் வந்து காத்திருந்தோம். அம்மா, மாமியார், என் 3 வயதுக் குழந்தை, மூன்று பேரும் உள்ளே போய், அதிலும் அந்தப் பெரிய பூஜாரி, "இவ்வளவு சின்னக் குழந்தை இவ்வளவு தூரம் வந்திருக்கு" என்று ஆசீர்வாதம் பண்ணி மாலை எல்லாம் போட்டு அனுப்பியிருந்தார். பொட்டுத் தண்ணீர் கூட இல்லாமல் வந்து தரிசனம் முடித்து விட்டுச் சாப்பிட்டோம்.

பல்லக்குத் தூக்கிகள், குதிரை ஓட்டுபவர்கள் எல்லா உதவியும் செய்வர். ஏமாற்ற மாட்டார்கள். பயமில்லாமல் தனியாகப் போகலாம். என்ன ஒரு 100 ரூபாய் கூட கொடுத்தோமானால் ரொம்பச் சந்தோஷப்படுவார்கள். திருப்பியும் அவரவர்கள் வண்டியில் லாரி வாகனத்தில் இறங்கினோம். ஒரே நாளில் வெய்யில், பனி, குளிர் என மூன்று வித தட்பவெப்ப நிலை. தலைவலி, தலைய தனியா கழட்டி வெச்சுடலாமான்னு இருந்தது.

ஏழு மணிக்கெல்லாம் கௌரிகுண்ட் வந்து விட்டோம். ரூம் தேடினோம். சாப்பிட்டு விட்டு (இட்லி தோசை கூட கிடைக்கிறது) போய்ப் படுத்தோம். அடித்துப் போட்ட மாதிரி தூக்கம். 4 மணிக்கு குதிரைச் சத்தம் ஆரம்பித்து விட்டது.

கௌரிகுண்ட் என்பது வெந்நீர் ஊற்றான (தப்த) குண்டம் இருக்கும் இடம். இங்கேதான் பார்வதி பிள்ளையாரைக் காவலுக்கு வைத்து விட்டு குளிக்கச் செல்ல, சிவபெருமான் பிள்ளையாரின் தலையை வெட்டி, பிறகு யானை முகத்துடன் ஒட்டி வைத்த இடம். இங்கே உள்ள கோவிலில் தம்பதி பூஜை (ரூ. 51/-) செய்து கொள்வது விசேஷம். தப்த குண்டத்தில் குளித்து விட்டு பூஜை பண்ணிவிட்டு கீழே இறங்கி வந்தோம். நல்ல வேளையாக எங்கள் டிரைவர் கண்ணில் அகப்பட்டார். ராத்திரி பார்க்க முடியாததினால் கேதார்நாத்தில் தங்கி விட்டோம் என்று நினைத்து விட்டாராம். ஒருவழியாக எல்லோரும் டெம்போவில் ஏறி பத்ரிநாத் நோக்கிப் புறப்பட்டோம்.

குப்தகாசியில் காலை உணவு. பக்கத்தில் தான் திரியுகி நாராயண் மந்திர் (அணையாத தீ) உள்ளது. ஆனால் ரொம்பக் கடினமான பாதை என்பதால் நாங்கள் போகவில்லை. மாலை 5 மணிக்கு ஜோஷிமட் வந்தடைந்தோம். அங்கே 5 மணிக்கு கேட் மூடி விட்டதால், தங்க வேண்டி வந்தது. சங்கர மடம் நன்றாக இருந்தது. ஆதிசங்கரர் ஸ்தாபிச்ச மடம் இல்லையா? தரிசனம் செய்தோம். ஒரு பெட் ரூ 100 என்ற கணக்கில், 7 கட்டில் போடப்பட்ட ரூம் ஒன்று எடுத்துத் தங்கினோம். சமைத்துச் சாப்பிட்டு, (ஏதோ ஒரு சினிமாவில் பாண்டியராஜன் டப்பா டப்பாவாய் வைத்து சமைப்பாரே அது மாதிரி நானும் எங்கே போனாலும் நறுவிசாய் சமைக்கக் கற்றுக் கொண்டு விட்டேன்) தூங்கினோம்.

மறுநாள் காலை 6 மணிக்கு கேட் திறந்து விட்டதால் 'கான்வாய்' மாதிரி பத்ரிக்கு வண்டிகள் கிளம்புகின்றன. ஒருத்தருக்கு பிரச்னைன்னாலும் நின்று எல்லோரும் சரிபண்ணினாத்தான் மற்றவர் நகர முடியும் என்பதால் இந்த ஏற்பாடு. மேலும் ஒரு வண்டி மட்டுமே போக முடியும் அளவுக்குப் பாதை. நிலச்சரிவு அடிக்கடி ஆவதால் சரி பண்ணிக் கொண்டே இருக்கிறார்கள். ஆனால் இதிலும் கோவில் வரை வண்டி போய் விடும்.

மேலே உள்ள தப்த குண்டத்தில் (வெந்நீர் ஊற்று) குளித்து விட்டு வரிசையில் நின்றோமானால் தரிசனம் தருகிறார் பத்ரிநாதர். குபேரனுடன் இருப்பதால் கையோடு கொண்டு போன 5 ரூபாய் நோட்டுக் கட்டு வைத்து பூஜை பண்ணச் சொல்லி (அதுதான் பிரசாதம்), திவ்யமாய் தரிசனம். யோகநாதர் புன்னகையுடன் பக்தர்களை வசீகரிக்கிறார். பின், வெளியில் வந்து லக்ஷ்மி சன்னிதியில் கற்பூர விளக்கு ஏற்றி, ஸ்ரீசுக்தம்

அனுபவியுங்கள் ஜீவா.
ஓர் ஆயுர்வேதிக் சோப்பு
27 மடங்கு
சிறப்பானது,
உங்கள் சருமம் புத்துயிர் பெற.

அனுபவியுங்கள் ஜீவா. உங்கள் சருமத்திற்கு உகந்த சோப்பு. ஜீவாவிலுள்ள 27 அத்தியாவசிய ஆயுர்வேத உட்பொருள்கள் சருமத்திற்கு ஊட்டமளித்து, மெருகூட்டி, பாதுகாக்கிறது. இதன் ஒப்பற்ற நுரை சரும துவாரங்களை திறப்பதோடு மட்டுமின்றி, இதில் நிறைந்த ஆயுர்வேத நற்குணங்கள் சருமத்தில் ஊடுருவிப் பாய்கிறது. எனவே உங்கள் சருமத்தில் இளமை, மென்மை மற்றும் பொலிவு பூத்துக் குலுங்குகிறது. மேலும் சருமத்திற்கு தருவதோ புத்துயிர்.

சருமம் புத்துயிர் பெறும்

From the house of Jyothy Laboratories Ltd. Shivshakti Estate, Marol, Andheri (E), Mumbai - 59.

Situations/JLL-JEEVA/89/2002 TAM

சொல்விட்டு, மனநிறைவுடன் வெளியில் வந்து, வயிறு நிறையச் சாப்பிட்டு விட்டு வண்டியில் ஏறினோம். பத்ரிநாத் ரோடு பராமரிப்பு, இராணுவக் கட்டுப்பாட்டில் இருந்ததால் நன்றாகவே இருந்தது. பத்ரிநாத் தாண்டி மானா எனுமிடத்தில் பீமன் பாதம் பதித்த இடம் எல்லாம் உள்ளது என்றார்கள். எட்டு நாள் ஆகி விட்டது என்று கீழே இறங் கிட்டோம்.

இறங்கி வரும்போது கர்ண ப்ரயாக் எனு மிடத்தில் சரியான ஆலங்கட்டி மழை. மலை யில் மழையும் பார்க்க வேண்டாமா? அத னால் ஏழு மணிக்கு வண்டியை அங்கேயே நிறுத்தி விட்டு தங்கி விட்டோம். (எல்லா இடத்திலும் தங்கும் வசதி உடனடியாய் கிடைத்தது இறைவனருள்தான்). சாப்பிட்டு அடுத்தநாள் காலையில் கிளம்பினோம். மதியம் ஒரு மணிக்கு ரிஷிகேஷ் வந்து விட் டோம். எத்தனை நதிகள். தண்ணீர் மயம். ரிஷிகேஷில் லக்ஷ்மண்ஜுலா, கீதா பவன், சிவானந்தா ஆஸ்ரமம் பார்த்து விட்டு அரை மணியில் ஹரித்துவார் வந்து விட்டோம். ஹரித்துவாரில் பாரத் மாதா மந்திர், வைஷ்ணவதேவி மந்திர், பவன்தம் என்று நிறைய இடங்கள் பார்க்க வேண்டியுள்ளது.

ஆக... மறந்து விட்டேனே! ரிஷிகேஷ் வருவதற்கு முன்னால் ருத்ர பிரயாக்கிலிருந்து 3 கி.மீ. உள்ளே சென்றால் கோடீஸ்வர் என்ற இடம் உள்ளது. பார்த்தால் ஒரு குகை முழு வதும் லிங்கங்கள், கோலிங்கங்கள் இருப்பத னால் கோடீஸ்வர் என்று பெயர். அதற்கு உள்ளே அலகாநந்தா பேரிரைச்சலாய், ஒரு அமைதியுடன், இரு பக்கமும் பிரம்மாண்ட மான மலைப் பாறைகளுடன், உள்நோக்கி வருகிறது. அதில் ஒரு பெரிய்ய ஆமை படுத் துக் கொண்ட மாதிரி ஒரு பாறை அதற்கு எதிரே ஒரு யானை உட்கார்ந்து கொண் டிருப்பது மாதிரி ஒரு பாறை. இரண்டுக்கும் நடுவே பயங்கரமான ஆழத்தை உள்ளடக்கிய அலகா நந்தா. கால் வைக்கவே பயமாய் உள்ளது. அதில் இறங்க என்ன ஒரு மனசு இருக்கணும்! ஸ்வாமி ஹரிதாஸ்கிரி அவர்கள் அப்பேர்ப்பட்ட இடத்தில் கிடுகிடுன்னு இறங்கிப் போய் ஜல சமாதி அடைந்து விட் டார். சிறியதாக ஒரு கோவில் கட்ட வைத் துள்ளனர் அவருக்கு அங்கே.

பிறகு ரிஷிகேஷ் பார்த்து விட்டு ஹரித் வாரில் மானஸாதேவி, சண்டிதேவி மற்ற இடங்கள் பார்த்து விட்டு, ஹர்கிபோடியில் கங்கா மாதா ஆரத்தி கண்டுகளித்தோம். மனசு முழுவதும் நிம்மதியில் ஒரு அடி உயர்ந்து விட்ட மாதிரி தோன்றியது. இரவே தில்லி திரும்பி விட்டோம்.

குதிரை மற்றும் பல்லக்கு, சாப்பாடு, தங்கு மிடம், டாடாசுமோ (1300/- ஒரு நாள் வாடகை) எல்லாம் சேர்ந்து 9 பேருக்கு 32000/ -தான் ஆச்சு. டிரைவரே கைடு மாதிரி. எல்லா வற்றிற்கும் உதவி பண்ணுவார். ஏமாற்றுவது என்பதை அதிகம் காண முடியவில்லை.

சார்தாம் என்று சொல்லப்படும் இந்த யாத்திரை ஒவ்வொருவரும் அனுபவித்து, நல்ல வயசிலேயே போய்ப் பார்த்துட்டு வருவது சாதனை பண்ணின திருப்தியை அளிக்கும்.

— சாரதா கணேஷ்

அரசு விழாக்கள் மற்றும் பொது நிகழ்ச்சிகளில் குத்துவிளக்கு ஏற்றும் வைபவத்துடன் ஆரம்பிக்கும். சிலர் குத்துவிளக்கு ஏற்றும்போது காலில் ஷூ (அ) செருப்பு போட்டுக் கொண்டு ஏற்றுகின்றனர். நம் கலாசாரத்தில் குத்துவிளக்கு ஏற்றுவது என்பது சாதாரண விஷயமில்லை. பூஜை போன்றது. பக்தி சிரத்தையுடன் செய்ய வேண்டியது. இதனை பத்திரிகை, தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியில் பார்க்கும் போது மனதுக்கு மிகவும் வருத்தமாக உள்ளது. இனியாவது குத்துவிளக்கு ஏற்றும் போது காலில் செருப்பு அணிவதைத் தவிர்க்கலாமே! செய்வார்களா?

- கே. எஸ். கிருஷ்ணவேணி.





‘விடுமுறை நாட்களை உல்லாசமாகக் கழித்தபடியே எடையும் கூடாமல் இருக்க சிறந்த வழி ஒரு நல்ல விளையாட்டைத் தேர்ந்தெடுப்பதே. இந்தப் பருவ காலத்திற்கு ஏற்றது நீச்சல் பயிற்சி. இதில் உடல் முழுவதும் பயிற்சி பெறுகிறது. மனமும் குதூகலம் அடைகிறது. அடுத்தபடியாக குடும்பத்தில் அனைவரும் அதிகாலை, மாலை நேரங்களில் நடைப்பயிற்சி செய்யலாம். சாப்பிடும் போது மட்டுமல்லாமல், பயிற்சி செய்யும் போதும் குடும்பம் இணைந்திருப்பது, அவர்களிடையே ஆரோக்கியமான உறவை வளர்க்கும். அதிலும் கடற்கரை மணலில் கால் புதைத்து நடப்பதில் கிடைக்கும் சுகமே அலாதியானதுதான். குழந்தைகளைச் சம்மர் கேம்ப்புகளுக்கு அனுப்புவது போல், நடனப் பயிற்சி வகுப்பிற்கும் அனுப்பலாம். உற்சாகமான இசையுடன் மேற்கத்திய நடனத்தை ஆடும் போது அவர்களை அறியாமல் உடலுக்குத் தேவையான பயிற்சி கிடைத்து விடுகிறது.

விடுமுறை நாட்களில்

கோடைக் கால விடுமுறை நாட்கள் வந்து விட்டன. பள்ளிக்குச் செல்லும் பரபரப்பு இரண்டு மாதக் காலத்திற்குக் குழந்தைகளுக்குக் கிடையாது. அவர்கள் பின்னால் ஓடி இயந்திரமாகச் செயல்பட வேண்டிய அவசியம் தாய்மார்களுக்கும் கிடையாது. இந்த நீண்ட ஓய்வில் உல்லாசப் பயணம் செல்வது, அமர்ந்த நிலையில் நாள் முழுவதும் தொலைக்காட்சி பார்ப்பது, இடையிடையே நொறுக்குத் தீனி கொறிப்பது ஆகியவற்றினால் குழந்தைகளும் பெற்றோரும் கட்டாயம் எடை கூடி விடுகின்றனர். இந்த நிலையை எப்படித் தவிர்க்கலாம் என்று விளக்குகிறார் சென்னை சவேரா ஹோட்டலில் ஜிம் மற்றும் O_2 ஹெல்த் ஸ்டூடியோவை நடத்தி வரும் திருமதி. நீனா ரெட்டி.

வயிற்றினைக் குறைக்கும் பயிற்சி

1. தரையில் படுத்துக் கொண்டு கால்களை மடக்கிக் கொள்ளவும்.

2. முதுகின் அடிப்பகுதி தரையில் அழுத்தமாக இருக்க வேண்டும். பாதங்கள் தரையில் பதியும்படி இருக்க வேண்டும்.

3. கைகளைத் தரையின் பின்புறம் வைத்துக் கொண்டு மூச்சினை நன்றாக வெளியே விட்டபடி தலையையும், தோள் பகுதியையும் தரையிலிருந்து மேலே தூக்கவும்.

4. இடுப்புப் பகுதி வரை ஒரு காலைத் தூக்கிக் கொண்டு, தலையையும் தூக்கிக் கொண்டு வர வேண்டும். வயிற்றை



• வயிற்றினைக் குறைக்கும் பயிற்சி



உடற்பயிற்சியில் கவனம் செலுத்துவது போல் உணவிலும் சிறந்த கவனம் தேவை. ஒரு நாளில் மூன்று முறை நிறைவாகச் சாப்பிடுவதற்குப் பதில், ஐந்து முறை சிறிது சிறிதாகச் சாப்பிட வேண்டும். கோடைக் காலத்திற்கு இதமாக, காய்கறி, ஜூஸ், சூப், பழரசம் (சர்க்கரை சேர்க்காமல்) நீர் மோர் போன்ற திரவ உணவுகளை அதிகம் சாப்பிட வேண்டும். நிறையத் தண்ணீர் அருந்தப் பழகவும். தொலைக்காட்சி பார்க்கும் போது கூட, சோபாவில் அழுத்தமாக அமராமல் கையையும், காலையும் ஆட்டிக் கொண்டே இருப்பது நல்லது. மாடிப்படிகளைப் பயன்படுத்த குழந்தைகளை ஊக்குவித்து, லிப்ட்டைத் தவிர்க்கவும்.

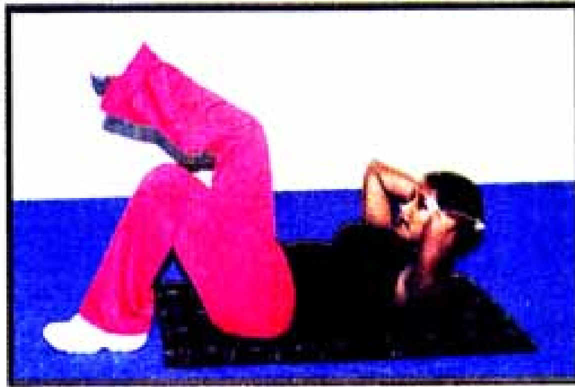
இத்தகைய கவனங்களைத் தவிர, பெண்மணிகளும், பருவ வயதுப் பெண்களும், வளரும் குழந்தைகளும் வயிறு, இடை, தொடை, பின்புறங்களில் எடை அதிகரிக்காமலிருக்கவும், குறைக்கவும் சில பயிற்சிகளை O_2 ஹெல்த் ஸ்டுடியோவில் பயிற்சியாளராக விளங்கும் சூசன்னா ஜோஷ்வா விளக்குகிறார் -

முதலில் ஐந்து நிமிட நேரத்திற்கு 'வார்ம்-அப்' என்ற பயிற்சிகளைச் செய்து கொள்ள வேண்டும் - இருந்த இடத்திலேயே ஜாக் செய்யலாம். படி ஏறி இறங்கலாம், சைக்ளிங் செய்யலாம், வீட்டைப் பெருக்கலாம், துடைக்கலாம். இந்தப் பயிற்சிகளில் ஏதேனும் ஒன்றைச் செய்த பிறகு தொடர்ந்து பின்வரும் பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.

உடற்பயிற்சி!

வேண்டும்.

7. நன்றாகப் பழக்கமாகி விட்ட பிறகு ஒரு மாதத்திற்குப் பின், பாதங்களையும் தரையிலிருந்து தூக்கி விட்டுப் பயிற்சியைச் செய்யலாம்.



• வயிற்றினைக் குறைக்கும் பயிற்சி இரண்டாம் நிலை

புஷ்-அப் - மார்புப் பகுதி, தோள் பகுதிகளுக்கான பயிற்சி

பொதுவாக புஷ்-அப் என்ற பயிற்சி ஆண்கள் மட்டுமே செய்யும் ஒன்று என்ற கருத்து உண்டு. ஆனால் பெண்களுக்கான புஷ்-அப் பயிற்சி தனியாக உள்ளது. இதில் முக்கியமாக முட்டிப் பகுதியைக் கீழே வைத்தபடி செய்ய வேண்டும். இதைச் செய்வதால் பருவப் பெண்களுக்கு அழகான மார்பகங்களும், தடி வயதினருக்குத்

• புஷ்-அப் - முதல் நிலை



முடிந்தவரை உள்ளே இழுக்க வேண்டும்.

5. திரும்ப மெதுவாகத் தலையைத் தரைக்குக் கொண்டு வரவும். காலைத் தரையில் வைத்து விட்டு அடுத்தக் காலை இடுப்பை நோக்கிக் கொண்டு வரவும்.

6. மெதுவாகச் செய்ய வேண்டிய பயிற்சி இது. முப்பது முறை செய்ய

• புஷ்-அப் - இரண்டாம் நிலை



தளர்ந்து போன மார்பகங்கள் நிமிர்ந்தும் தன்னம்பிக்கையை ஊட்டும். இதில் உங்கள் உடல் எடையை மட்டுமே பயன் படுத்த வேண்டும். எதையும் கையில் தூக் கிக் கொண்டு செய்யக் கூடாது.

1. குப்புறப்படுத்துக் கொள்ளவும். கைகளைத் தோள்களிலிருந்து தள்ளி வைத்துக் கொண்டு முட்டிப் பகுதியை தரையில் ஊன்றி தவழுவது போன்ற நிலையில் இருக்கவும்.

2. கைகளைத் தரையில் ஊன்றும் போது விரல்கள் முன்புறம் நீட்டிய படி இருக்க வேண்டும்.

3. மெதுவாக உடலைத் தரையை நோக்கிக் கொண்டு வந்து மார்பகம் தரையில் படும் படிச் செய்யவும்.

4. திரும்ப மேலே நிமிர்ந்து மறுபடி தரையை நோக்கி வர வேண்டும். இவ்வாறு பத்து முதல் பதினைந்து முறை செய்யவும்.

• ஸ்குவாட்ஸ் - முதல் நிலை



ஸ்குவாட்ஸ் :

இந்தப் பயிற்சியைச் செய்வதால் தொடைப் பகுதி, பின்புறம், அடி வயிறு ஆகி யவை குறையும்.

1. காலை அகட்டி நிற்க வேண்டும். தோள் பகுதிக்கு நான்கு அங்குலம் தள்ளி காலை வைக்க வேண்டும்.

2. முட்டியைச் சிறிது மடக்கியபடி உடல் எடையை குதிகாலில் இருக்குமாறு நிற்கவும்.



• ஸ்குவாட்ஸ் - இரண்டாம் நி

3. மெதுவாக உடலை கீழ்நோக்கிக் கொண்டு வந்து தொடைப்பகுதி தரையோடு நேர் நிலையில் இருக்குமாறு செய்யவும்.

4. ஒரு நாற்காலியில் உட்கார்வது போன்ற நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

5. முட்டிப் பகுதி கால் விரல்களுக்கு முன்னால் போகக் கூடாது. குனிந்து பார்த்தால் கால் விரல்கள் தெரிய வேண்டும்.

6. முட்டிப் பகுதி நிலைக்குக் கீழே முழுவதுமாக அமரக் கூடாது.

7. மீண்டும் நிற்கும் நிலைக்கு வரவும். மறுபடி அமரும் நிலைக்குச் செல்லவும். இவ்வாறு பதினைந்து முறை செய்ய வேண்டும்.



• சாடில் - பாக் ட்ரிம்மர் முதல் நிலை

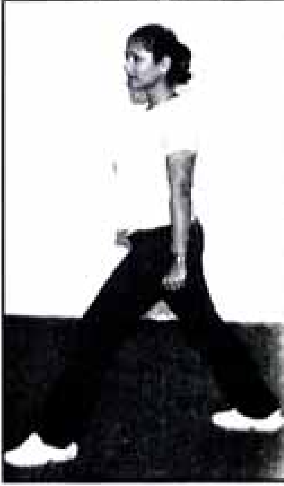
சாடில் - பாக் ட்ரிம்மர் - கால்களை 'L' வடிவில் உயர்த்துதல்

பொதுவாகப் பெண்களுக்கு தொடையின் பக்கவாட்டுப் பகுதியில் ஒரு தனி வளர்ச்சி இருக்கும். இதனை சாடில்-பாக்



• இரண்டாம் நிலை

• லஞ்சஸ் முதல் நிலை



• லஞ்சஸ் இரண்டாம் நிலை

என்றழைப்போம். இதனை கரைக்க இப் பயிற்சி உதவும்.

1. தரையில் படுத்து கால்களை 'L' வடிவில் வைக்கவும்.
2. பாதங்களைச் சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு உடலின் மேல் பகுதிக்கு 90° நிலையில் கால்களை மடக்கவும்.
3. உடலின் மேல் பகுதியின் எடையைக் கைகளின் மேல் வைத்துக் கொள்ளவும்.
4. மெதுவாக மேல் பக்கம் உள்ள காலை ஆறு அங்குல உயரத்திற்குத் தூக்கவும். பிறகு மெதுவாகக் கீழே கொண்டு வரவும்.
5. பிறகு மாற்றிப் படுத்துக் கொண்டு அடுத்த காலையும் அதே போல் தூக்கி இறக்கவும். இவ்வாறு ஒவ்வொரு காலிலும் முப்பது முறை செய்யவும்.

லஞ்சஸ் :

1. கால்கள் இரண்டையும் சேர்த்துப் பாதங்களைச் சேர்த்துக் கொண்டு நிற்கவும்.
2. வலது காலை மெதுவாக முன்புறம் தூக்கி முடிந்த வரை தள்ளி வைக்கவும்.
3. உடல் எடை இந்த நிலையில் இரண்டு கால்களுக்கும் நடுவில் இருக்க வேண்டும்.
4. வலது கால் முட்டியை மெதுவாகக் கீழே கொண்டு வந்து உடலை கீழ்நோக்கி இறக்கவும்.
5. திரும்ப நின்ற நிலைக்கு வரவும். இதே போல் இடது காலை முன்புறம் வைத்துச் செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு காலுக்கும் பதினைந்து முறை செய்யவும்.



• பக்கவாட்டில் காலை உயர்த்தும் பயிற்சி - முதல் நிலை



இரண்டாம் நிலை

பக்கவாட்டில் காலை உயர்த்தும் பயிற்சி

இந்தப் பயிற்சியைச் செய்ய வார்ம்-அப் பயிற்சி செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. இதனை எங்கு வேண்டுமானாலும் சமையலறை, பால்கனி போன்ற இடங்களில் நின்றபடியே செய்யலாம்.

1. சுவர் அல்லது ஜன்னல் கம்பி போன்ற ஒன்றைப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
2. நிமிர்ந்து நின்றபடி. இடது காலை சற்றுத் தூக்கி அதே நிலையில் ஐந்து வினாடிக்கு வைக்கவும்.
3. மறுபடி. கால்களைச் சேர்த்த நிலைக்குக் கொண்டு வர வேண்டும். ஆனால் காலைத் தரையில் வைக்கக் கூடாது.
4. உடனேயே திருப்பித் தூக்கி விட வேண்டும். கால்களை மாற்றி மாற்றி எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்.

பேட்டி : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**



காவேரி நீருக்காக கலையுலகமே திரண்டு போராடியது, பிறகு ரஜினிகாந்தின் உண்ணாவிரதம், தொடர்ந்து ஒருவருக்கொருவரின் விமரிசனங்கள் இப்படியாக நிறையச் செய்திகள்... நதிநீர் இணைப்புக்கு, தான் ஒரு கோடி ரூபாய் அளிப்பதாக ரஜினிகாந்த் அறிவித்ததையும் படித்தோம். என்ன பண்ணுவது? எல்லாவற்றையும் பொது மக்களாகிய நாம் வேடிக்கை பார்க்கும் நிலையில்தான் இருக்கிறோம், தண்ணீருக்குத் தவிக்கின்ற வேளையிலும்!

சமீபத்தில் தவத்திரு வேதாத்ரி மகரிஷி அவர்களின் ஆழியாறில் நதிநீர் இணைப்புப் பற்றிய கருத்தரங்கிற்குச் சென்ற போதுதான் இதைப் பற்றிய ஓர் உணர்வுபூர்வமான அணுகுமுறை ஏற்பட்டது எனலாம். ஏதோ நமக்குச் சம்பந்தமில்லாத விஷயம், அரசியல்வாதிகள் அறிக்கை விடுகிற சமாச்சாரம் என்பது போய் 'ஆஹா இது நடந்து விடும் போலிருக்கிறதே' என்ற நம்பிக்கையும், ஆவலும் எழுந்தது.

கங்கை கன்யாகுமரிக்கு வருமா?



பிரதமர் வாஜ்பாய் நதிநீர் இணைப்புப் பற்றி உறுதிமொழி தர, உச்சநீதிமன்றம் பதினைந்து ஆண்டுகளுக்குள் திட்டத்தினை முடிக்க வேண்டும் என்று உத்தரவிட, மத்திய அமைச்சர் சுரேஷ் பிரபுவின் தலைமையில் ஓர் ஆணையம் அமைக்கப்பட்டது. அவரை இங்கு அழைத்து நம் பொறியாளர்களின் கருத்துக்களையும், பொது மக்களின் கருத்துக்களையும் கேட்கும்படி வேதாத்ரி மகரிஷி செய்திருந்தார்.

இந்திய நாட்டின் நதிகளை எல்லாம் இணைக்கும் போது இந்த நாடு வறுமை நாடு என்ற பெயர் போய் விடும். 150% விவசாயம் மேன்மையடையும். மின் உற்பத்தி அதிகரிக்கும். வளர்ந்த நாடாக

வல்லமை மிகுந்த நாடாக பாரததேசம் மாறுவதற்கு மிகச் சிறந்த திட்டமிது என்று அன்று வந்திருந்த நமது மக்கள் உணர்ச்சிபூர்வமாகப் பேசினார்கள்.

திரு. டி.ஆர். கார்த்திகேயன் (முன்னாள் இயக்குநர், சி.பி.ஐ.) போன்றவர்கள் இதற்காக எவ்வளவு பாடுபட்டிருக்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது. எம்.எஸ். உதயமூர்த்தி, குமரி அனந்தன், மற்றும் பல விவசாயத் தலைவர்களெல்லாம் தங்களுடைய உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தினார்கள்.

இத் திட்டத்தினைப் பல வருடங்களாக ஆராய்ந்து வரும் சி.எஸ். குப்புராஜ், ஏ.சி. காமராஜ் போன்ற பொறியாளர்களை சுரேஷ் பிரபுவிடம் பேச வைத்தார்கள்.

தமிழ்நாட்டிலும் பாயப் போகிறது என்பதை ஒவ்வொரு குடிமகனும் உணர வேண்டும்" என்றார் வேதாத்ரி மகரிஷி.

ஏதோ அரசாங்கம் செய்கிறது என வேடிக்கை பார்க்காமல் இதில் நம்முடைய பங்கும் இருக்க வேண்டும் எனும் உணர்வோடு அமைக்கப்பட்ட இந்தக் கருத்தரங்கம் வெற்றிகரமாக நடந்தது. சுரேஷ் பிரபுவிற்கு ஒரு மகானின் ஆசியோடு இத் திட்டம் தொடர்கிறது என்ற மனநிறைவு.

திரு. எஸ்.கே.எம். மயிலானந்தன், திரு. குப்புசாமி போன்ற வேதாத்ரி மகரிஷியின் அன்பர்கள் ஆழியாறின் அழகிய பின்னணியில் இக்கருத்தரங்கை வெற்றிகரமாக நடத்தினார்கள்.



"இந்தியாவின் எத்தனையோ பிரச்னைகளுக்கு ஒரு விடிவு காலமாக இந்தத் திட்டம் விளங்கும். இதை ஏதோ அரசாங்கத் திட்டம் எனும்படி அமைக்காமல் மக்களிடையே விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி, ஒரு மக்கள் இயக்கமாகவே மாற்ற வேண்டும். அப்போதுதான் எந்த அரசாங்கம் வந்தாலும் இந்தத் திட்டம் நிற்காமல் செயல்படும்..." என்றார் டி.ஆர். கார்த்திகேயன்.

"நதிகளை இணைக்குமுன் மனங்களை இணைக்க வேண்டும். மக்களிடையே நதி இணைப்பு என்பதன் மூலம் இந்தியாவே இணையப் போகிறது என்ற விழிப்புணர்வு வர வேண்டும். கங்கை இதோ

இந்தியா சுதந்திரம் அடைந்து முதன் முதலாக ஒரு பிரம்மாண்ட திட்டம், அதுவும் மிகத் தேவையான ஒரு திட்டம் வந்துள்ளது. இதைப் பற்றி முதலில் பெண்களிடம்தான் ஒரு விழிப்புணர்வு ஏற்பட வேண்டும். ஏனென்றால் குடத்தைத் தூக்கிக் கொண்டு அலைபவர்கள் பெண்கள்தானே!

ஒரு பக்கம் வெள்ளத்தால் அழிவு; இன்னொரு பக்கம் மழையின்மையால் தற்கொலைகள். இந் நிலை மாறி கங்கை நதி கன்னியாகுமரியைத் தொடுமானால் நமது தேசம் ஒரு மகத்தான தேசமாக மாறும் என்பதில் ஐயமில்லை.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

காயத்ரி மந்திரம் பெண்களும் கூறலாம்!

வேதமாதா:

அநேக ரகசியங்களைத் தன்னுள் அடக்கி வைத்திருக்கும் அபூர்வ மந்திரம் காயத்ரி!

காயத்ரி 'வேதமாதா' என்று கூறப்படுகிறது! எந்த மந்திரத்தை உச்சரித்தாலும் சரி, தாந்த்ரீக மார்க்க உபாசனையாக இருந்தாலும் சரி, காயத்ரி மந்திரத்தை உச்சரிப்பதால் மட்டுமே சாதனை பூர்த்தியாகும் என்று சாஸ்திரங்கள் அறுதியிட்டு உறுதி கூறுகின்றன!

சரணதாஸர் :

நாதிர் ஷாவிற்கு டெல்லி மீது ஒரு கண் விழுந்தது. பேராசை கொண்ட அவன் பெரும் படையைத் திரட்டிக் கொண்டு வந்து, டெல்லி மீது படை எடுத்தான். அப்போது டெல்லியை ஆண்டு வந்த முகம்மது ஷா, தன் படைகள் மூலம் நாதிர் ஷாவிற்குச் சரியான பாடம் கற்பித்து அவனைத் தோல்வியுறச் செய்தான். மீரட்டிற்கு ஓடி வந்த நாதிர்ஷா பிறகு ஈரானுக்குத் திரும்பி விட்டான்.



ஆனால் அவனுக்கு எப்படி முகம்மது ஷா இவ்வளவு தீவிரமாகத் தனக்குப் பதிலடி கொடுக்க முடிந்தது என்பது ஆச்சரியமாக இருந்தது. முகம்மது ஷா, நாதிர் ஷாவிற்கு ஒரு கடிதம் அனுப்பினான்.

அதில், "நீங்கள் படை எடுத்து வருவீர்கள் என்பதை ஆறு மாதத்திற்கு முன்னாலேயே எங்கள் நாட்டில் உள்ள முனிவரான சரணதாஸர் எனக்குக் கடிதம் மூலம் விளக்கித் தகுந்த முன்னேற்பாடுடன் இருக்குமாறு அறிவுறுத்தினார். அவரது கூற்றுப்படியே நானும் முன்னெச்சரிக்கையுடன் இருந்து வெற்றி பெற்றேன்" என்று எழுதி சரணதாஸர் தனக்கு ஆறு மாதத்திற்கு முன் எழுதிய கடிதத்தையும் இணைத்து அனுப்பினான்.

நாதிர் ஷாவிற்கு வியப்புத் தாள முடிய வில்லை. ஆறு மாதத்திற்கு முன்பு தன் மனதில் டெல்லி மீது படை எடுக்க வேண்டும் என்ற எண்ணமே ஏற்படவில்லையே. அப்படி இருக்க எப்படி சரணதாஸரால் இப்படி ஒரு கடிதம் அனுப்ப முடிந்தது என்று வியந்தான். நேரடியாகச் சரணதாஸரைச் சந்தித்து வணங்கி, அவரது ஆசிகளையும் பெற்றான்.

ராஜஸ்தான் மாநிலத்தில் ஆள்வார் மாவட்டத்தில் டெஹ்ரா என்ற கிராமத்தில் எளிய அந்தணர் குலத்தில் பிறந்தவர் சரண தாஸர். தாயார் குஞ்சு பாயும், தந்தை முரளி தாரும் அவரை தெய்வ வழிபாட்டில் ஈடு படுத்தினர். காயத்ரியை உச்சரிக்க ஆரம் பித்தார் சரணதாஸர். ஒரு நாள் இரவு மகரிஷி சுகர் அவரது கனவில் தரிசனம் தந்து காயத்ரி உபாசனையை விளக்கினார். நர்மதை நதிக்கரையில் அமர்ந்து நெடுங் காலம் காயத்ரியை வழிபட்ட சரணதாஸர் அங்கிருந்து கிளம்பி முஸாபர் நகரில் உள்ள சுக்ரதலம் என்ற கிராமத்திற்கு வந்தார். அங்கே பகவதி ரூபமாக காயத்ரி அவருக்குத் தரிசனம் தந்தாள்.

சரணதாஸர் மனிதகுல நன்மைக்காக முகம்மது ஷாவை எச்சரிக்க, அதனால் மகிழ்ந்த அவன் பல கிராமங்களை மானியமாக அளிக்க முன்வந்தான். அதை ஏற்க மறுத்து பல கல்விச் சாலைகளையும், அற நிலையங்களையும் நிறுவுமாறு அவ னுக்கு அறிவுறுத்தினார்.

இன்றும் சுக்ரதல கிராமத்தில் வருடம் தோறும் அவர் நினைவாக காயத்ரி மகோற்சவம் நடைபெற்று வருகிறது!

வித்யாரண்யர் :

இதே போல காயத்ரியை வழிபட்ட மகா முனிவர் வித்யாரண்யர் ஆவார். 24 மகா புரச்சரணம் அளவு காயத்ரி மந்திர உச்சாட னம் செய்த அவர் காயத்ரி தேவியின் தரி சனத்திற்காக ஏங்கினார். இவ்வளவு முறை உச்சரித்தும் தரிசனம் கிடைக்காத நிலையில், அவர் சன்யாசியானார். அர்ப்பண மனோ பாவ நிலையில் காயத்ரி வழிபாட்டைத் தொடர்ந்த அவருக்குத் திடீரென்று ஓர் நாள் காயத்ரி தரிசனம் கிடைத்தது!

புளகாங்கிதம் அடைந்த வித்யாரண்யார் ஆச்சரியம் அடைந்தார்.

"ஹே, தேவியே! 24 மகா புரச்சரணம் செய்து நான் ஏங்கிய போது தரிசனம் தராத நீ, திடீரென்று இன்று தரிசனம் தந்தது எப்படி?" என்று வியந்து கேட்டார்.

"அதற்கு இரண்டு காரணங்கள் உண்டு" என்று கூறிய தேவி அதை விளக்கி அருளி னாள்.

"முதலாவதாக, 24 மகா புரச்சரணம் செய்து உனது பூர்வ ஜென்மங்களில் செய்த 24 மகா பாவங்களைத் தீர்த்துக் கொண்டாய். அப்போது என்னைத் தரிசிக்கும் தகுதி உனக்கு ஏற்பட்டது. என்றாலும் இரண் டாவது காரணம் என் தரிசனத்தைத் தடுத் தது. அனைத்து ஆசைகளையும் துறந்தவனே என்னைக் காண முடியும். என்னைத் தரிசிக்க வேண்டும் என்பது எவ்வளவு நல்ல தெய்வீக ஆசையாக இருந்தாலும் அது உன் னிடம் இருந்ததால் நான் தோன்றவில்லை. எந்தக் கணம் அந்த ஆசையையும் நீ துறந் தாயோ அந்தக் கணமே நான் உன் முன்னர் தோன்றி விட்டேன். உனக்கு என்ன வரம் வேண்டுமோ அதைக் கேள்" என்றாள் தேவி.

"உனது தரிசனம் கிடைத்த பிறகு எனக்கு வேறு என்ன வேண்டும்" என்று வணங்கி னார் வித்யாரண்யர். மக்களின் நன்மைக்காக ரிக், யஜுர், சாம வேதங்களுக்கான உரை களையும், இன்னும் ஏராளமான நூல்களை யும் எழுதி அருளினார். அப்போது அவரை அணுகிய இரண்டு ராஜகுமாரர்கள் தங் களுக்கு ஒரு அரசு அமைத்துத் தர அவரை வேண்டினர். வித்யாரண்யர் விஜய நகர அரசை ஸ்தாபித்துத் தந்தார்.

காலையில் அரைத்த இட்லி மாவு புளிக்கவே இல்லை. இரவு ரயிலுக்கு வார்க்க வேண்டும். அன்று பார்த்து வெயில் சரியாக இல்லாததால், மாவு அரைத்தபடியே இருந்தது. கேஸரோல் கொள்ளும் அளவிற்கு மாவைக் கொட்டி மூடி வைத்து விட்டேன். இரவு இட்லி வார்க்கத் திறந்து பார்த்தால் மாவு சரியான பதத்தில் இருந்தது. இட்லி பூப் போல இருந்தது.

– மீனா சங்கரன்.



நாள் முழுதும் சுறுசுறுப்பு

ஹெர்போலினா – நேச்சுரல் மல்டிவிட்டமின் கேப்சூல்

காலையில் அவசரச் சாப்பாடு, டிராபிக் ஜாம், தொடர்ந்து பயணம் செய்தல், வியாபாரத்தில் வெற்றி இலக்குகளை அடைவதில் உள்ள சிரமங்கள், நேரமின்மையால் மதிய உணவு உட்கொள்வதை தள்ளிப் போடுதல், நிறைய டீ, காபி அருந்துதல், இரவு நேரங்களில் விருந்துகளில் பங்கு கொண்டு நீண்ட நேரம் கேளிக்கைகளில் ஈடுபட்டு வீடு திரும்புதல்... விளைவு? மன உளைச்சல், மன அழுத்தம். அடுத்த நாள் வேலையில் சரியான நாட்டம் செலுத்த முடியாமை, மன உளைச்சலையும், அழுத்தத்தையும் நீக்கி நரம்புகளை அமைதிப் படுத்தி திரும்பவும் சமச்சீர் நிலையை அடையச்செய்வதில் ஸ்பைருலினா (ஹெர்போலினா) விலுள்ள வைட்டமின் B_{12}, மெதியோனைன் மற்றும் டிரிப்டோபான் என்ற அமினோ ஆசிட்டும் மிகவும் முக்கிய பங்காற்றுகிறது.

கண்பார்வை: கண்பார்வை சரியாக இருப்பதற்கு வைட்டமின் A சீராக இருக்கவேண்டும். வைட்டமின் A குறையும்போது மாலைக்கண் நோய் ஏற்படும். செயற்கை வைட்டமின் A அதிக அளவில் உட்கொள்ளும்போது எதிர்பாராத பக்க விளைவுகள் ஏற்படலாம். வைட்டமின் A ஐ தேவைக்கு ஏற்றவாறு அவ்வப்போது உற்பத்தி செய்யக்கூடிய பீட்டா கேரட்டின் (Beta Carotene) என்ற ப்ரோ வைட்டமின், காரட்டிலிருந்து கிடைக்கக்கூடிய அளவைவிட ஸ்பைருலினாவிலிருந்து 10 மடங்கு அதிகமாகக் கிடைக்கிறது. இந்த பீட்டா கேரட்டின் உடலில் அதிக அளவு இருப்பதால் எந்தவித கெடுதலும் கிடையாது.

இருதய நோய்: காமா லினோலினிக் அமிலம் நமது உடலில் குறையும்போது, இரத்தக்குழாய்கள் தடித்து கொழுப்புச் சத்து திரண்டு இரத்தக்கொதிப்பு அதிகமாகிறது. ஸ்பைருலினாவிலிருந்து காமா லினோலினிக் அமிலம் நேரடியாக கிடைப்பதனால் இந்த அமில அளவு நமது உடலில் சீராக்கப்பட்டு இரத்த அழுத்த நோய் வராமல் பாதுகாக்கிறது.

சர்க்கரை நோய்: நமது உடலில் தேவையான அளவு வைட்டமின் B_6ம் மெக்னீசியமும் இல்லாதபோது கணையத்தின் செயல்திறன் குறைந்து இன்சுலின் சுரக்கும் அளவு குறைவதனால், உட்கொண்ட உணவிலுள்ள கார்போஹைட்ரேட்ஸை முழுமையாக பிரித்தெடுக்க முடியாமல் இரத்தத்தில் சர்க்கரை கலந்து விடுவதால் சர்க்கரை நோய் ஏற்படுகிறது. ஸ்பைருலினா (ஹெர்போலினா)வில் வைட்டமின் B_6ம் மெக்னீசியமும் மிகுந்து காணப்படுவதனால், சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் கணையம் சீராக செயல்பட்டு இன்சுலினை தேவையான அளவு சுரக்கச் செய்து, இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.

உடல் பருமன் குறைய: லினோலினிக் அமிலம் நாம் உட்கொள்ளும் உணவுகளிலிருந்து உடலுக்கு கிடைக்கின்றது. 'டெல்டா-6-டீசேச்சுரேஸ்' என்ற நமது உடலில் உள்ள என்சைம், இந்த லினோலினிக் அமிலத்தை காமா லினோலினிக் அமிலமாக மாற்றுகின்றது. இந்த காமா லினோலினிக் அமிலம் இரத்தக் குழாயில் கொழுப்புச்சத்து படிவதைத் தடுத்து உடல் பருமன் குறைய உதவுகிறது. ஆனால், லினோலினிக் அமிலத்தை காமா லினோலினிக் அமிலமாக மாற்றும் சக்தியுடைய 'டெல்டா-6-டீசேச்சுரேஸ்' என்ற என்சைம், ஆல்கஹால் உட்கொள்பவருக்கும் அதிகப்படியான கொழுப்புச் சத்து உடையவர்களுக்கும் சக்தி இழந்து காணப்படுவதால், காமா லினோலினிக் அமிலம் உற்பத்தி இல்லாமல், மேலும் மேலும் கொழுப்புச்சத்து உடலில் தங்கி, உடல் பருமன் கூடிக்கொண்டே போக ஏதுவாகிவிடுகிறது.

ஸ்பைருலினா (ஹெர்போலினா) விலிருந்து காமா லினோலினிக் அமிலம் நேரிடையாகவே கிடைப்பதால் உடல் கொழுப்புச் சத்து சீராக இருப்பதற்கு உதவி புரிந்து உடல் பருமனை குறைக்கின்றது.

ஒரு கிலோ காய்கறியிலிருந்து கிடைக்கக்கூடிய ஊட்டச்சத்து ஒரு கிராம் ஸ்பைருலினாவிலிருந்தே கிடைக்கிறது என்பது நிரூபணமாகியுள்ளது. மேலும் 300 மி.கி. கொழுப்புச்சத்து ஒரு முட்டையிலிருந்து கிடைக்கும்போது, 10 கிராம் ஸ்பைருலினாவிலிருந்து 1.3 மி.கி. என்ற மிகக் குறைந்த அளவில்தான் கொழுப்புச் சத்து கிடைக்கிறது.

அல்சர்: ஸ்பைருலினா (ஹெர்போலினா)வில் உள்ள 'க்ளோரோபில்' அல்சரினால் ஏற்பட்ட குடல் புண்களின்மேல் தடுப்புச் சுவர்போல் செயல்பட்டு, பெப்சின் என்ற என்சைம் விளைவிக்கக்கூடிய தீங்கைத் தடுப்பதுடன், இவைகளை மேலும் விசுமடையச் செய்யாமலும் தடுக்கிறது. மேலும், அல்சரால் பாதிக்கப் பட்டவர்களுக்கு ஜீரண சக்தி குறைவதால், தேவையான புரதம் மற்றும் வைட்டமின் சத்துக்கள் அவர்கள் உட்கொள்ளும் உணவிலிருந்து கிடைக்காமல் போய்விடுகிறது. ஆனால், ஸ்பைருலினா (ஹெர்போலினா) வில் உள்ள எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடிய புரதம் மற்றும் வைட்டமின் சத்துக்களும் அவர் களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமாக அமைகின்றது.

மேலும், நரம்புத் தளர்ச்சி, மூட்டுவாதம் முதலிய நோய்கள் வராமல் பாதுகாக்கும் அம்சத்தையும், ஞாபக சக்தி அளிக்கக்கூடிய வல்லாரையும் ஹெர்போலினாவில் கலந்துள்ளதால் சிறுவர் முதல் முதியவர்வரை அனைவருக்கும் ஏற்ற ஊட்டச்சத்து அளிக்கக்கூடிய உன்னத ஜெனரல் ஹெல்த் ப்ராடக்ட்டாக ஹெர்போலினா விளங்குகிறது.

ஹெர்போலினா எந்தவித பக்க விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தாத, இயற்கை தரும் மல்டி விட்டமின் கேப்சூல்.

உட்கொள்ளும் அளவு: 5 முதல் 20 வயது வரை, வேளைக்கு 1 கேப்சூல் - காலையும், இரவும் - உணவிற்குப் பின்

20 வயதிற்குமேல், வேளைக்கு 1 கேப்சூல் - மூன்று வேளை உணவிற்குப் பின்

டீலர்கள் இல்லாத ஊர்களுக்கு கூரியர் மூலம் மருந்துகள் அனுப்பித்தரப்படும். கூரியர் செலவுடன் 30 கேப்சூல்கள் - ரூ. 75/-ம் 60 கேப்சூல்கள் - ரூ. 140/-ம் முன்பணமாக அனுப்பி பெற்றுக்கொள்ளலாம்.



Laurel Herbal Products
3 bajanai koil street
velachery chennai 42
ph 2245 0046 / 2244 2595
email laurel_herbals@hotmail.com
www.indiamart.com/laurel herbal



அப்பளத்தின் இரு பாகங்களையும் நன்கு தட்டி விட்டு, எண்ணெயில் பொரித்தால், எண்ணெய் கறுக்காது, கமறாது. - ஆர். சுந்தரவல்லி.

நலம் நல்கும் மந்திரம்

காயத்ரி மந்திரத்தால் ஏற்படாத நலன்களே இல்லை.

"ஓம் பூர் புவ ஸுவ:
தத் ஸவிதுர்வரேண்யம் பர்கோ தேவஸ்ய தீ மஹீ
தியோயோன : ப்ரசோதயாத்" - இதுவே காயத்ரி மந்திரம்.

"செங்கதிர் தேவன் ஒளியினைத் தேர்கின்றோம்

அவன் எங்கள் அறிவினைத் தூண்டி நடத்துக என்று இவ்வாறு மகாகவி பாரதியார் காயத்ரியை மொழிபெயர்த்துள்ளார்.

காயத்ரி மந்திரத்தை உச்சரிப்பதால் என்னென்ன பயன்கள் ஏற்படும்?

1. வியாதிகள் நீங்கும்
2. விஷம் இறங்கும்
3. புத்தி கூர்மை அதிகரிக்கும்
4. அரசு அலுவல்கள் நிறைவேறும்
5. தரித்திரம் தொலையும்; செல்வம் சேரும்
6. நல்ல குழந்தைகள் பிறக்கும்
7. எதிரிகள் ஒழிவர்
8. பைத்தியம், பிசாசு பிடித்தல் நீங்கும்
9. மற்றவருக்கு நலன் ஏற்படுத்தும் சக்தி உண்டாகும்
10. அனைத்து விபத்திலிருந்து காக்கும் ரக்ஷ கவசம் சூழும்
11. கஷ்டங்கள் அனைத்தும் மறையும்.
12. அப சகுனங்கள் மறைந்து, சுப சகுனங்கள் தோன்றி, காரியங்கள் நிறைவேறும்.
13. கெட்ட கனவுகள் நீங்கும்.

இப்படி ஏராளமான பயன்களைத் தரவல்ல மகா மந்திரம் காயத்ரி. இதன் ஒவ்வொரு எழுத்தும் ஒரு நன்மையைச் செய்கிறது! அனைத்து அட்சரங்களும் சேர்த்துச் சொல்லப்படும் போது ஏற்படும் மகிமையை முழுதுமாக உரைக்க யாராலும் முடியாது!

பெண்களும் கூறலாம்

இப்படிப்பட்ட அற்புத மந்திரத்தைப் பெண்களும் கூறலாம். வீட்டில் கேசட் ஒலிக்கக் கேட்கலாம். உச்சரிப்பு முக்கியம் என்பதால் நன்கு அறிந்தவர் மூலம் இதைக் கற்க வேண்டும். காயத்ரி தேவி வழிபாடே பெண் வழிபாடுதான்!

வேத காலத்தில் பல ரிஷி பத்தினிகள் மந்திரங்களைக் கண்டறிந்தவர்களாக இருந்தனர்.

ஆனால் அவர்கள் கடும் சாதனை இயற்றி, சுத்தமுடையவர்களாகவும், பிறருக்காக வாழ்பவர்களாகவும் இருந்தனர். இந்த நவீன யுகத்தில் சுத்தமான மனதுடன் (வீட்டு விலக்கு நாட்களைத் தவிர மற்ற நாட்களில்), சுத்தமாக இருந்து காயத்ரியை உச்சரிப்பது குடும்பத்திற்கே நலம் பயக்கும். விவாகத்தை எதிர்நோக்கி இருக்கும் கன்னியர் நல்ல கணவனைப் பெறவும் நல்ல குழந்தைகளைப் பெறவும், காயத்ரியை வழிபடுவது அவசியம்.

வேத ஒலி முறையிலான உச்சரிப்பில் அல்லாது சாதாரண மந்திரமாக இதைப் பெண்கள் எப்போதும் கூறலாம். முழுதுமாக கூற முடியாதவர்கள் 'ஓம் பூர் புவ ஸுவ!' என்பதை மட்டும் கூறினாலும் நற்பயன்கள் ஏற்படும். காயத்ரி மந்திர மகிமையை ஆயிரக்கணக்கான சுலோகங்கள் மூலம் இதிஹாஸங்களும், பதினெட்டு புராணங்களும் கூறி உள்ளன!

சென்ற நூற்றாண்டில் மகரிஷி ரமணர், சுவாமி விவேகானந்தர், மகாத்மா காந்தி, அரவிந்தர், தாகூர் உட்பட ஆயிரக்கணக்கானோர் இதன் பெருமையையும், மகிமையையும் ஒரு பக்கம் விளக்கி இருக்க, பல ஆயிரம் பக்கங்கள் மூலம் பல நூறு சம்பவங்களையும், ஏராளமான சுலோக விளக்கங்களையும் அளித்து இதன் பெருமையைப் பரப்பியவர் ஸ்ரீ ராமசர்மா ஆசார்யர் ஆவார்.

உத்வேகமூட்டும் காயத்ரியை ஆண்களும், பெண்களும் கூறும்போதே நல்ல பலன்கள் ஏற்படும்; அதை நாம் பெறும்போதே நம் அறநூல்களின் கூற்றின் உண்மை வெளிப்படும்!

— ச. நாகராஜன்

சமையலறைச் சந்தேகங்கள்

ஏ. கஸ்தூரி, திருச்சி.

சப்பாத்தி செய்வதற்காக பிசைந்த மாவை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்திருந்து மறுநாள் எடுத்தால் மாவு சற்று கறுப்பாக மாறுகிறது. கறுப்பாகாமல் இருக்க என்ன செய்வது? இதைச் சாப்பிடுவதால் கெடுதி உண்டா?

பிசைந்த மாவு மிச்சமிருக்கும் போது குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைப்பதில் தவறேதும் இல்லை. நீங்கள் அதைக் கிண்ணத்தில் போட்டு, தட்டு வைத்து மூடியிருந்தால் நிறம் மாறுவதற்கான வாய்ப்பு உண்டு. ஏனென்றால் ஓரளவு காற்று உள்ளே போகும். இதையே ஒரு ஈரத்துணி கொண்டு மூடி, தட்டு வைத்தோ, அல்லது ஒரு மூடி வைத்த டப்பாவினுள் போட்டு ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தால் நிறம் மாறாது.

ஒருசில நாட்கள் வரை வைத்திருப்பதால் கெடுதி ஏதும் இல்லை. அதிலிருந்து தினமும் எடுத்து உபயோகப்படுத்துவதானால், தேவையான அளவை எடுத்துக் கொண்டு உடனேயே மீதி மாவை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து விடவும். அதிக நேரம் வெளியில் வைத்து மறுபடியும் உள்ளே வைத்தால் மாவு புளித்து விடுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

எஸ். ரங்கநாயகி, திருச்சி.

மேடம், டிசம்பர் 2002 இதழில் நீங்கள் தெரிவித்திருந்த தக்காளி சாஸ் செய்யும் முறையில் வெள்ளை வினிகர் சேர்க்கச் சொல்லியிருந்தீர்கள். உங்கள் குறிப்புப்படி செய்ததில் நன்றாகவே வந்தது.

நான் வாங்கிய வெள்ளை வினிகரில் Non-fruit prepared from acetic acid என்று போட்டிருக்கிறது. இந்த வினிகரை உபயோகிக்கலாமா? இதை விடத் தரமானது கிடைக்குமா? என்ன பெயரில் கிடைக்கும்?



இங்கு நமது தமிழ்நாட்டைப் பொறுத்தவரை இந்த ஒரு வினிகர்தான் கிடைக்கிறது. இதையே உபயோகப்படுத்தலாம். வேறு நாடுகளில்தான் இயற்கையாகக் கிடைக்கும் பழங்களில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் ஃப்ரூட் வினிகர் கிடைக்கிறது. நமக்கு சாஸ் தயாரிக்க இந்த வினிகர் போதும்.

பதில்கள் : எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்

இதை விடத் தரமானது என்று எதுவும் எனக்குத் தெரிந்து கடைகளில் இல்லை.

கே.எஸ். சாந்தா, பெங்களூர்.

வாழைத் தண்டு வாங்கும் போது மேல் பாகம் நல்லதா, வேர் பாகம் நல்லதா?

2. இப்பொழுதெல்லாம் வாழைத் தண்டை அறுக்கும் போது நாரே வருவதில்லை. ஏன்? நல்லதா? கெட்டதா? எப்படிப் பரீட்சித்து வாங்க வேண்டும்?

சத்துக்களைப் பொறுத்தவரை வாழைத் தண்டின் மேற்பாகம், அடிப்பாகம் என்று தனியாக ஏதும் இல்லை. ருசியைப் பொறுத்து மாறுபடலாம். மேல் தண்டை விட அடித் தண்டு ருசியுடன் அமையலாம். வாழையின் வெரைட்டிக்குத் தகுந்தபடிதான் நார் இருக்கும். நார் வந்தாலும், வராவிட்டாலும் 'நார்ச் சத்து' குறையாது.

வாழைத் தண்டை உபயோகப்படுத்துவதால் மலச்சிக்கல் வராது. சிறிதளவே உண்டாலும் வயிறு நிறைந்த உணர்வு ஏற்படுவதால் உடல் எடை குறைய நினைப்பவர்கள் உண்ணலாம். மற்றபடி அதில் ஓரளவு தாது உப்புக்கள், ஒருசில வைட்டமின்கள் குறைந்த அளவு உண்டு. மற்ற பழங்கள், காய்கறிகளோடு ஒப்பிடும் போது இவை குறைவு தான். தண்ணீர்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது. மற்றபடி எந்த வெரைட்டி வாங்கினாலும் பரவாயில்லை.

பி. வசுமதி, பெங்களூர்.

கீரையில் சமையல் சோடா சேர்க்கக்



வெண்ணெய் காய்ச்சும் போது அடியில் பிடித்துக் கொள்கிறதல்லவா? கசண்டு பிடிக்காமல் இருக்க ஒரு வழி - பாத்திரத்தில் வெண்ணெய் போடுமுன் துளி நல்லெண்ணெயைப் பாத்திரத்தில் தடவிய பின்னர் போட்டுப் பாருங்கள்.

- எஸ். விஜயவல்லி.

கூடாது என டீ.வி. நிகழ்ச்சியில் கூறினீர்கள். ஆனால் சோடா சேர்த்தால்தான் நிறம் இருக்கும் என சிலர் சொல்கிறார்கள். விளக்கம் அளிக்கவும்.

கீரை சமைக்கும் போது சமையல் சோடா சேர்த்தால் அதிலுள்ள வைட்டமின் சத்துக்கள் (பி-காம்ப்ளெக்ஸ் - தயாமின்) போய் விடுவதால் சேர்க்க வேண்டாமென்று கூறுவர். தாங்கள் கூறியபடி நிறம் கிடைக்கலாம். நிறம் முக்கியமா? சத்துக்கள் முக்கியமா?

மேலும் கீரையைப் பொரியல் போன்றவை செய்யும் போது முதல் ஒரு நிமிடம் வதக்கியபின் மூடி வைத்துச் சமைக்கவும். ஓரிரு சொட்டுக்கள் எலுமிச்சை ஜூஸ் பிழிந்தால் அந்த அளவு நிறம் மாறாது.

என் கணவருக்குக் கொலஸ்டிரால், சற்று அதிகமாகவும், டிரைகிளசரைய்டு அதிகமாகவும் உள்ளது. டிரைகிளசராய்டுக்கு அரிசி உணவே கூடாது என குடும்ப டாக்டர் கூறுகிறார். இன்னொரு டாக்டர் அரிசி சாப்பிடலாம். பால், தயிர் கூடாது. மோர் சேர்க்கலாம் என்கிறார். எந்த வகையான உணவு சாப்பிடலாம் எனக் கூறவும்.

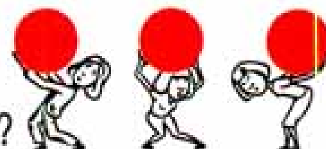
பொதுவாக அசைவ உணவில் நேரடியாக கொலஸ்டிரால் உணவில் கிடைக்கிறது. ஏனெனில், அதில் அதிகக் கொழுப்பும், புரதமும் உள்ளதால். சைவ உணவில் நேரடியாகக் கொலஸ்டிரால் கிடைக்காவிடில் கூட அதிகக் கொழுப்புள்ள உணவு உண்பதால் உடலில் அது கொலஸ்டிராலாக மாற்றப்படுகிறது.

வெண்ணெய், நெய், வனஸ்பதி போன்ற உறையும் தன்மையுடைய கொழுப்புகள் முழுவதுமாகத் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். வேறு எந்த எண்ணெயானாலும் அதிலும் கூட ஓரளவு கொழுப்புள்ளதால் தேவைக்கும் அதிகமாகச் சேர்க்கக் கூடாது. பால், தயிர் போன்றவற்றில் அதிகக் கொழுப்பு உள்ளதால் அதைக் குறைப்பது நலம். கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பாலில் இருந்து உறைய வைத்த தயிரில் இருந்து கடைந்த மோர் நல்லது.

அரிசி உணவானது நமது தேவைக்கும் அதிகமாக உண்ணப்படும் போது அந்த அதிகமான ஸ்டார்ச் மிக விரைவில் உடலில் கொழுப்பாக மாற்றப்படுகிறது. அதனால் குறைந்த அளவு அரிசி உணவு, அதிகமான நார்ச்சத்து உள்ள பொருட்கள் -

கண்டல், முழுப்பயறு வகைகளில் முளை

கடுமையான மாதவிடாயின்



பிடியில் உங்கள் வாழ்க்கை இருக்கிறதா? கவலையை விடுங்கள்!

www.ControlHeavyPeriods.com/india



சமாளிக்க முடியாத கடுமையான மாதவிடாய் பிரச்னைக்கு 30 நிமிட எளிய சிகிச்சை மூலம் தீர்வு காணமுடியும்.

மிக அதிகமான மாதவிடாய் ரத்தப்போக்கு மெனோரானா எனப்படும். உலகெங்கிலும் உள்ள பெண்களில் 5ல் ஒருவருக்கும் அதிகமானோர் இந்த பிரச்னையால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இருந்தும் மெனோரானா பிரச்னை இருக்கும் பெண்களில் பாதிபேர் அதற்கான சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதல்லை. ஏனென்றால் மாதவிடாய் இரத்தப் போக்கை சராசரியாக 86% வரை குறைக்கும் என்று நிரூபிக்கப்பட்ட எளிய சிகிச்சை முறை ஒன்று இருப்பது அவர்களுக்கு தெரியாது. கைனேகேர் **தெர்மாசாய்ஸ் யூட்டரின் பலூன் தெரப்பியால்** (Thermachoice Uterine Balloon Therapy) கருப்பையிலுள்ள சவ்வுத்திரைக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. இந்த சிகிச்சை பாதுகாப்பானது. மேலும் ஆற்றல் மிக்கது என்பதால், பெரும்பான்மையான பெண்களின் அமோக வரவேற்பை பெற்றுள்ளதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. 95% பெண்கள் இந்த சிகிச்சை எடுத்ததிலிருந்து குறைந்தபட்சம் மூன்று ஆண்டுகள் வரை எந்த பிரச்னையும் இல்லாமல் திருப்தியாக இருக்கிறார்கள். இந்த 30 நிமிட ஒரே முறை சிகிச்சைக்கு மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டியதல்லை. பெரும்பான்மையானவர்கள் அடுத்த நாளே அலுவலக வேலையிலோ அல்லது வீட்டு வேலையிலோ ஈடுபடுகின்றனர். மற்ற மருத்துவ முறைகளில் உள்ளது போல தெர்மாசாய்ஸ் உபயோகத்திலும் சில அசௌகரியங்கள் உள்ளன. உங்களுக்கு இந்த சிகிச்சை முறை ஏற்றதா என்று உங்கள் டாக்டரிடம் கேட்டு தெரிந்து கொள்ளவும்.

தெர்மாசாய்ஸ் சிகிச்சை

கடுமையான மாதவிடாயை கட்டுக்குள் வைத்திருக்கும்



மேலும் அதிக தகவல் அறிய எழுதுக:

Women's Health

499, அண்ணா சாலை, சென்னை - 600 018
தொ : 434 5635/23/25/3530,
ஃபேக்ஸ் : 044-4346718,
செய்க: thermachoice@jnjin.jnj.com

Johnson & Johnson

கடுமையான மாதவிடாயின் பிடியிலிருந்து நீங்கள் விடுபட கீழ்க்கண்ட மருத்துவமனைகளில் தெர்மாசாய்ஸ் (Thermachoice) சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

1) டாக்டர் கோபிநாத், உதவி பேராசிரியர், சூரியா மருத்துவமனை, 1/1, அருணாசலம் சாலை, சாலிக்கிராமம், சென்னை-600 093. ✆ : (044) 3761750/51/53. Cell : 98410 28782.

2) டாக்டர் தங்கம் வர்மா Institute of Reproductive Medicine, 4A, டாக்டர் ஜெ. ஜெயலலிதா நகர், முகப்பேர், சென்னை-50. ✆ : (044) 6565513, 6565514.

3) டாக்டர் ராஜமகேஸ்வரி, இன்பான்டினைல் கிளினிக், சி.பி. ராமசாமி சாலை, ஆழ்வார் பேட்டை, சென்னை-18. ✆ : (044) 4994739, 4992679.

4) டாக்டர் ஜெகநாத், பில்ரோத் மருத்துவமனை, 43, லக்ஷ்மி டாக்கீஸ் செனாய் நகர், சென்னை - 600 030. ✆ : (044) 6444070, 6440020.

5) டாக்டர் சுஜாதா, ஹண்டே மருத்துவமனை, லக்ஷ்மி டாக்கீஸ் சாலை, செனாய் நகர், சென்னை-30 ✆: (044) 6442517, 6449422.

6) டாக்டர் சாந்தா ஸ்ரீனிவாசன், ஸ்ரீஹரி மருத்துவ மனை, 106, புளியந்தோப்பு நெடுஞ்சாலை, பெரம்பூர் பேரிக்ஸ், சென்னை-600 012. ✆ : (044) 6673115, 6673161.

7) டாக்டர் கமலா செல்வராஜ், ஜி.ஜி. மருத்துவமனை 6E, நுங்கம்பாக்கம் நெடுஞ்சாலை, சென்னை-34. ✆ : (044) 8277563, 8277694.

8) பேராசிரியர் ஜெயா விஜயராகவன், ஸ்ரீ ராமச் சந்திரா மருத்துவ கல்லூரி, Deemed University Campus, போரூர், சென்னை-600 116. ✆ : (044) 4768403, Ext. 326.

9) டாக்டர் ஜெயலட்சுமி, விஷ்ணு Infertility Clinic, 10, மகாராஜா சூரியா சாலை, ஆழ்வார் பேட்டை, சென்னை-600 018. ✆ : (044) 4352178, 4341391. Cell: 98410 43413.

10) டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன், 4, 6வது குறுக்கு யுனைடட் இந்தியா காலனி, கோடம்பாக்கம், சென்னை-600 024. ✆ : (044) 4844718, 4728875.

11) டாக்டர் மிருதுபாஷினி கோவிந்தராஜன், ராமகிருஷ்ணா மருத்துவமனை, 395, சரோஜினி நாயுடு தெரு, மாவரம்- பாளையம், கோவை-44. ✆ : (0422) 213411, 200033.

12) டாக்டர் கிருஷ்டி கணபதி, ஷீலா மருத்துவமனை, 42, பவர்ஹவுஸ் சாலை, டாடா பேட், காந்திபுரம், கோவை-641012. ✆ : (0422) 498381, 498382, 498383.

13) டாக்டர் கமல நடராஜன், ஜி. குப்புசாமி நாயுடு மருத்துவமனை, கோயம்புத்தூர். ✆ : (0422) 211000, 213501-507.

14) டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன், கர்பரக்ஷாம்பிகை, Infertility Clinic, 8B, ராமராயர் தெரு, தென்னூர், திருச்சி-620 017. ✆ : (0431) 767070, 760387.

15) டாக்டர் செல்லம்மாள் அர்த்தநாரி, கோகுலம் மருத்துவமனை, பைப் ரோட்ஸ், சேலம். ✆ : (0427) 44817176.

16) டாக்டர் ரேஷ்மிராஸ், சேலம் பாலி கிளினிக், 128, புது எண். 66, ஓமலூர் ரோடு, சேலம்- 636 007. ✆ : (0427) 312020, 314140.

17) டாக்டர் மகாலட்சுமி, சாய்ராம் ஐ.வி.எப். Infertility சென்டர், சுந்தரம் நர்சிங் ஹோம், சேலம். ✆ : (0427) 313200

18) டாக்டர் ஆக்னெஸ், ஜோசப் மருத்துவமனை, 25, சந்திரம் வீதி, பாளையங்கோட்டை-627 002. ✆ : (0462) 2580979/80.

19) டாக்டர் ஜி.ஜி. செல்வன், அன்னை வேளாங்கண்ணி நர்சிங் ஹோம், முருகன் குறிச்சி, பாளையங் கோட்டை-627 002, திருநெல்வேலி. ✆ : (0462) 2502043/44.

20) டாக்டர் சீதாலட்சுமி, கார்த்திக் நர்சிங் ஹோம், 37, எஸ்.டி.சி. காலேஜ் ரோடு, பெருமாள்புரம், திருநெல்வேலி-627 007. ✆ : (0462) 2531777, 2530410. Cell : 98430 58457.

21) டாக்டர் மதுபாலா, லட்சுமி மருத்துவமனை, மதுரை சாலை, திருநெல்வேலி-627 001. ✆ : (0462) 2333830.

22) டாக்டர் அஜீதா சேகர், வசந்தம் ஹெல்த் சென்டர் பி.லிட்., டெனிசன் சாலை, நாகர்கோவில்-629 001, கன்னியாகுமரி மாவட்டம். ✆ : (04652) 22526. Cell : 98421 12009.

23) டாக்டர் ஜெய சேகரன் மருத்துவமனை, கே.பி. ரோடு, நாகர்கோவில்-629 003, கன்னியாகுமரி மாவட்டம். ✆ : (04652) 230019-21, 233905/06.

24) டாக்டர் இருதயராஜ், இருதயம் மருத்துவமனை பி. லிட்., மாட்டுச்சந்தை பின்புறம், நாகர்கோவில்-2, கன்னியாகுமரி மாவட்டம். ✆ : (04652) 241561, 240368, 244720.

25) டாக்டர் நாகேஸ்வரி, அவ்வை ஜானகி மருத்துவமனை, 43, சண்முகபிள்ளை, 2வது தெரு, அலகரடி, மதுரை-625 016. ✆ : (0452) 602033, 602283, 638344, 603946

26) டாக்டர் ருக்மணி செனிராஜன், அனுராதா மெட்டர்னிடி சென்டர், 31, தண்டபாணி தெரு, தி.நகர், சென்னை - 600 017. ✆ : (044) 24343353

For more information on Thermachoice Uterine Ballon Therapy, please contact any of the above consultants.

சிரமமான மாதவிலக்கின் பாதிப்பிற்கான சிகிச்சையில் தெர்மாசாய்ஸ் யுடெரின் பலூன் தெரப்பி பலன் பற்றி மேலும் அதிக தகவல் அறிய, தயவு செய்து மேற்குறிப்பிட்ட ஏதாவது ஒரு மருத்துவ நிபுணரை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

இயற்கையின் அதிசயம்!

வாழை கன்றாக இருக்கும் போது இலை சிறியதாக இருக்கும். மரம் வளர, வளர இலைகளும் பெரிதாகிக் கொண்டே போகும். ஒரு கட்டத்தில் மிகச் சிறிய இலை ஒன்று வரும். அதனைத் தொடர்ந்து மிக, மிகச் சிறிய இலை வரும். இதற்குக் 'கண்ணாடி இலை' என்று பெயர். அதனைத் தொடர்ந்து 'பூ' இறங்கும். பாலகிருஷ்ணனுக்கு ஐந்து தலைநாகம் போல இந்த இலையானது பூவிலிருந்து பிஞ்சுகள் வந்து காய் பெருக்கும் வரை அதிகமாக மழை நீர், வெயில் படாமல் பாதுகாக்கும். இயற்கையின் இந்த விநோதத்தைப் பெரியவர் ஒருவர் கூற எங்கள் வீட்டுத் தோட்டத்தில் பார்த்து, ரசித்து அனுபவித்து இதை எழுதுகிறேன்.

- டி. சாந்தி



கட்டிய சாலட், காய்கறிகள், வெந்தயம், ஓட்ஸ், ஸ்பைருலினா, அஸ்வகந்தா போன்றவை பயன்தரும் என புத்தகங்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

மேலும் ஒரு இயற்கை வைத்தியர் என்னிடம் குறிப்பிட்டதைக் கூறுகிறேன் : 10லிருந்து 15 சிகப்பு ஐந்து இதழ் செம்பருத்திப் பூக்களை மென்று தினமும் உண்டால் (மத்தியில் உள்ள மகரந்தத்தை எடுத்து விடவும்) கொலஸ்டிரால் மற்றும் டிரைகிளிசராய்டை கட்டுப்படுத்த மிகவும் உதவும் என்றார்.

டயட், எக்ஸர்சைஸ், சரியான அளவு உணவுடன் இதையும் கடைப்பிடித்துப் பாருங்கள். மூன்று மாதம் கழித்து டெஸ்ட் செய்து கடிதம் எழுதுங்கள். பயன் தந்தால் மற்றவர்களுக்கும் கூறலாமே.

மைக்ரோவேவ் அடுப்பில் நீர் சூடு பண்ணலாமா?

தாராளமாகச் சுட வைக்கலாம். ஆனால் கொதிக்க வேண்டும் என எதிர்பார்க்காதீர்கள். தேவையான அளவு சூடாக்கிக் குடிக்கலாம். பால், காப்பி, டீ முதல் எல்லாவற்றையும் மிகக் குறைவான நேரத்தில் சுட வைக்க மைக்ரோவேவ் ஒவன் மிகவும் ஏற்றது.

எஸ். மீனா, சென்னை.

எலுமிச்சம் பழ ரசம் செய்தால் அதில் கசப்பு வருகிறது. உப்பு சிறிது சேர்த்து எலுமிச்சைச் சாறு எடுப்பேன். ரசம் சிறிது ஆறிய பிறகு எலுமிச்சைச் சாறைக் கலந்து பரிமாறுவேன். கசப்பு இருக்கும். இது எதனால் ஏற்படுகிறது? கசப்பு நீங்க வழி சொல்லுங்களேன்?

கசப்பு எலுமிச்சைத் தோலின் மேல் பகுதியினால்தான் ஏற்படுகிறது. பழத்தைக் கழுவி இரண்டாக அரிந்தபின் மறுபடியும் ஒரு தடவைக் கழுவுங்கள். அதன் பிறகு சாறு பிழியுங்கள். கசப்பு வராது. முடிந்தவரை கைகளால் பிதுக்கி ஜூஸ் எடுக்காமல், எலுமிச்சை ஜூஸ் பிழியும் கருவியினால் அமுக்கி ஜூஸ் எடுக்கவும். அதிக நேரம் கழித்து உபயோகப்படுத்துவதானால் உப்பு சிறிது சேர்க்கலாம்.

விஜி, வாணியம்பாடி.

வெந்தயத்தில் ஸ்லோ பாய்ஸன் இருக்கிறது என்று ஒருவர் கூறினார். அது மெய்யா, பொய்யா என்று தாங்கள்தான் கூற வேண்டும். எனக்குச் சர்க்கரை இருப்பதால் தினமும் சாப்பிடுகிறேன். இதைக் கேட்டதில் இருந்து சாப்பிடவே பயமாக உள்ளது.

வெந்தயத்தில் கரையும் தன்மை உடைய நார்ச்சத்து இருப்பதால் அனைவருமே சாப்பிடுவது நல்லது. சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் தினமுமே 25 கிராம் அளவு சாப்பிட்

டால் இரத்தத்தில் சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்தும் தன்மை உடையது என்பது விஞ்ஞான பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மை.

ஊறவைத்துச் சாப்பிட்டாலும், அப்படியே வாயில் போட்டு விழுங்கினாலும் ஒன்றுதான். அதனால் தினமும் ஒவ்வொரு வேளையும் உணவு சாப்பிடுவதற்கு அரை மணி நேரம் முன்பு 1 அல்லது 2 டீஸ்பூன் வெந்தயத்தை வாயில் போட்டுக் கொண்டு தண்ணீர் குடித்து விழுங்கி விடவும்.

அதே போல குழம்பு, பொரியல் போன்று தாளிக்கும் போது தினமும் எல்லாவற்றிலும் கடுகோடு, வெந்தயத்தையும் தாளிப்பதை பழக்கமாகக் கொள்வது அனைவருக்கும் நல்லது. கோதுமை மாவோடு, வெந்தயப் பொடியைச் சேர்த்து சப்பாத்தி செய்யலாம். இட்லி, தோசைக்கு ஊறவைக்கும் போது வெந்தயத்தையும் சேர்த்து ஊறவைத்து அரைக்கலாம். வெந்தயத்தினால் எல்லோருக்கும், எல்லாவிதத்திலும் நன்மையே தவிர தீமை எதுவும் இல்லை.

திருமதி கல்யாணி வரதராஜன், செகந்திராபாத்.

பாலக் பனீர், ஆலு பாலக் செய்யும் போது தக்காளியைச் சேர்ப்பது சர்வ சாதாரண விஷயம். தொலைக்காட்சிகளிலும், ருசியான சமையல் நேரங்களிலும் தக்காளி சேர்ப்பது போல்தான் காட்டுகிறார்கள். ஆனால் ஆந்திர டாக்டர்களோ, தக்காளியை சமையலில் பயன்படுத்தாதீர்கள், தக்காளியில் உள்ள விதைகள் சிறுநீரகப் பகுதியில் கற்கள் உற்பத்தியை விளைவிக்கிறது என்று பயமுறுத்துகிறார்கள். இது விஷயம் தெளிவுபடுத்த வேண்டுகிறேன்.

பொதுவாக சிறுநீரகத்தில் கற்கள் என்பது பெண்களை விட ஆண்களிடம் அதிகமாக உள்ளது. இது உணவினால் மட்டுமின்றி, பாரம்பரியம், நோய்த் தொற்றுக்கள், மற்ற வியாதிகளுக்காக எடுத்துக் கொள்ளும் மருந்துகள் போன்ற பல காரணங்களால் உண்டாகலாம். இக் கற்கள் கால்சியம் மற்றும் ஆக்ஸலேட் கற்களாகத்தான் அதிகமாக இருக்கிறது.

அதிக அளவு உப்பு, அதிகப் புரதம், அதிகமான கால்சியம், ஆக்ஸலேட் உள்ள உணவுகள் எடுத்துக் கொண்டால் இக் கற்கள் உருவாகலாம். ஆனால் நிறையத் தண்ணீர் குடிப்பவர்களுக்கு இக் கற்கள் வருவதில்லை.

கற்கள் வந்த பிறகு 'பாலக், மாமிசம் போன்றவைகளையும், தக்காளியையும் குறைக்கச் சொல்லியிருக்கலாம். தக்காளியின் விதைகளால் வருவதாக எந்த நியூட்ரிஷன் புத்தகத்திலும் இல்லை.

பொதுவாக கற்கள் உருவாகாமல் இருக்க ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒரு தம்ளர் தண்ணீர் குடிப்பது நல்லது. ஊறுகாய்கள், வத்தல், வடாம் போன்றவற்றில் அதிக சோடியம் இருப்பதால் குறைப்பது நல்லது.

அதிகமான மாமிசம் தினமும் உட்கொள்ளாமல் இருப்பதும் முக்கியம். அதிக அளவு நார்ச்சத்து உள்ள உணவுகள் எடுத்துக் கொண்டால் கற்கள் வருவதைத் தடுக்க இயலும்.

டீ, கோலா, எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு போன்ற சிட்ரஸ் ஜூஸ் போன்றவைகளை மிதமாக எடுத்துக் கொள்வது நல்லது. இவைகளிலும் ஆக்ஸலேட் உள்ளது.

நார்ச்சத்து உள்ள உணவுகள் என்னும் போது காய்கறிகள், பழங்கள் மட்டுமின்றி முழு தானியங்கள், பயறுகள் போன்றவையும் அடக்கம்.

சரியான உணவுப் பழக்கங்களால் இதைப் போன்ற பல உடல் உபாதைகளை



என்னங்க, கோடை விடுமுறைக்கு ஊர் கிளம்பிட்டீங்களா? ஒன் மினிட், சிறிய குழந்தைகள் இருக்கும் வீட்டில் பிஸ்கட்டுடன் இரண்டு ரைம்ஸ் கேசட்களையும் சேர்த்து வாங்கிக் கொடுங்கள். பெரியவர்களும் பாராட்டுவர். குழந்தைகளும் விரும்பிக் கேட்கும்.

- புஷ்பா நரசிம்மன்.

வருமுன் தடுக்கலாமே. ஒரு தடவை வந்து கற்களை எடுத்த பிறகும் உணவுப் பழக்கங் களில் மாற்றம் இல்லையென்றால் மறுபடி யும் வருவதற்கான வாய்ப்புக்கள் உண்டு.

ஜி. சரஸ்வதி, பழனி.

ஒமேகா 3 என்ற பொருள் இதயத்திற்கு மிகவும் நல்லது என்கிறார்கள். இது சைவத் தில் எந்தெந்தப் பொருளில் உள்ளது? அசைவத்தில் எந்தெந்தப் பொருளில் உள்ளது?

Omega 3 fatty acids - ஒமேகா 3 கொழுப்புச் சத்தில் உள்ள அமிலம் இரத்தக் குழாயின் சுவர்களில் மற்ற கொழுப்புகளைப் போலப் படிவதில்லை. இந்த கொலஸ்டிரால் LDL, HDL கொழுப்புக்கள் பற்றி சொல்வதானால் நிறைய எழுதலாம்.

ஒமேகா 3 - கொழுப்பு அமிலமானது மீன் எண்ணெயில் உள்ளது. மற்றபடி முழு தானி யங்கள், சோயாபீன்ஸ் அதனுடைய பொருட் கள் (சோயாபீன் புரொடக்ட்ஸ்) கடல் பாசி, பீன்ஸ் வகைகள் (கண்டல் வகை) போன்ற வற்றில் உள்ளது.

தங்கள் கடிதத்தில் இதய நோயாளி களுக்கு உகந்த உணவுகள் கேட்டு எழுதி யிருக்கிறீர்கள். கொழுப்புச் சத்தைப் பொறுத்தவரை ஒரு தடவை பொரிப்பதற் காக உபயோகித்த எண்ணெயை மறுபடியும் உபயோகப்படுத்த வேண்டாம். உறையும் தன்மையுடைய கொழுப்புக்களை முழுவதும் தவிர்ப்பது நல்லது.

சர்க்கரை நோய்க்கான உணவுக் குறிப்பு

எனதன்பு வாசக வாசகியர்க்கு, பலவிதமான கேள்விகள் கேட்பதற்கு எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். இன்னமும் பல கடிதங்கள் - அடுத்த இதழில் பதில் எழுதுகிறேன், பொறுமையுடன் காத்திருக்கவும். ஆரோக்கியம், உணவு, சத்துக்கள் விவரம் என்று பலவிதமாகக் கேட்கிறீர்கள். என்னால் முடிந்த வரை புத்தகங்களில் பரீட்சித்து பிறகு எழுதுகிறேன். என்னையும் மீறி இதில் எதிலாவது தவறு வந்தால் அதைப் பற்றித் தெரிந்தவர்கள் குறிப்பிட்டுக் கூறும்படி வேண்டுகிறேன். தங்கள் ஆதரவிற்கு நன்றி. வணக்கம்.

கள் புத்தகத்தில் கொழுப்புச் சத்து நீக்கப் பட்ட பால், தயிர் உபயோகிக்கச் சொல்லி யிருக்கிறீர்கள். அதை எப்படி வீட்டில் தயாரிப்பது? 'ஸ்கிம்டு மில்க் பவுடர்' எப்படித் தயாரிப்பது?

கடைகளில் 'ஸ்கிம்டு மில்க் பவுடர்' கிடைக்கிறது. அதை வாங்கி உபயோகப் படுத்தவும். பால் பவுடரை வீட்டில் தயாரிக்க இயலாது. கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால் என்று கடைகளில் கிடைக்கிறது. அதை வாங்கி உபயோகப்படுத்தலாம். தாங்கள் உள்ள இடத்தில் இதைப் போல கிடைக்கா விடில் பாலைக் காய்ச்சி ஆற விட்டு மேலே ஏட்டை எடுத்து விட்டு உபயோகப்படுத்த வும். தயிருக்குப் பதில் கடைந்த மோரை உப யோகப்படுத்தவும்.

ஃப்ரெஷ் க்ரீமில் கொழுப்புச் சத்து உள்ளதா? அல்லது கொழுப்புச் சத்து இல் லாமலும் கிடைக்கிறதா?

ஃப்ரெஷ் க்ரீம் என்றாலே பாலில் உள்ள கொழுப்புதான். கொழுப்புச்சத்து இல்லாமல் க்ரீம் இருக்காது. பாலேட்டைக் கடைந்து எடுப்பதுதான் 'க்ரீம்' என்பது.

எஸ். விஜயா, செங்கற்பட்டு.

குலோப்ஜாமூனுக்கு பால்கோவா எப்படிச் செய்வது என்பது எங்கள் குடும் பத்தில் யாருக்கும் தெரியவில்லை.

'பால்கோவா' செய்வதற்கு அடிகனமான கல்கத்தா வாணலி உபயோகப்படுத்தவும். காய்ச்சிய பாலை அதில் ஊற்றி கொதிக்க ஆரம்பித்ததும் ஒரே சீராகக் கிளறி விடவும். பால் கண்டச் கண்ட அடிப் பாகத்தில் உள் பகுதியை சுரண்டிச் சுரண்டி கலந்து விட வும். பால் ஒட்ட விடக் கூடாது. அடிக்கடி பொங்கி வருவதைத் தடுக்க 1 டேபிள் ஸ்பூன் வெண்ணெய் சேர்க்கலாம். பால் முழுவதும் கண்டி கோவா போல ஆனதும் அடுப்பை அணைத்து விடவும். சிறிது நேரம் அந்த வாணலியிலேயே வைத்திருக்கவும்.

தங்களுக்குத் திரித்திரியாக வேண்டா மென்றால் ஒரு மத்தினால் நன்றாகக் கடைந்து விடவும். நன்றாக ஆறியதும் வேறு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைக்கவும். எருமைப் பாலில் கோவா தயாரித்தால் வெள்ளையாக வரும். ஜாமூன் செய்வதானால் முதல் நாளே கோவா காய்ச்சி வைத்து விடவும். மறுநாள் குலோப்ஜாமூன் செய்யவும். அப்போதுதான் நன்றாக இருக்கும்.

பொருள் : பாயசம்

முதல் பரிசு :
'பிவிஜி எக்ஸல்' வழங்கும்
கிரைண்டர்

• இந்திரா

• கலா

• சைலப்பை இஸ்ரத் அஜீஸ்

• சரோஜா

இம்மாத இல்லத்தரசி

ஸம்மர் ஸ்பெஷல் கீர்

கோடை வெப்பத்தினால் ஏற்படும் ஆயாசம் தீர்க்கவல்லதாயும், கோடைப் பருவத்தில் கிடைக்கக்கூடிய காய், கனி கொண்டு, எளிமையும், சத்தும், எளிய செய்முறையும் கொண்டது இந்தப் பாயசம் -

தேவையான பொருட்கள் :

புத்தம் புதியதாக, தோல், விதைகள் நீக்கப்பட்டு, தலா 200 கிராம் அளவினதாக தர்பூசணி, வெள்ளரிக்காய், வெள்ளைப் பூசணி, பறங்கிக்காய், இரண்டு பெரிய, தோல் சீவாத காரட் ஆகியவை.

துருவல்களுக்கு முக்கால் அளவாக சர்க்கரை,
காய்ச்சிய பால் - 1 கப்,
மில்க் மெய்ட் - ¼ கப்,
மீண்டும் காய்ச்சிய பால் - 1 கப்,
கடலைப் பருப்பு - 2 ஸ்பூன்,
பாதாம் பருப்பு - 7 (அ) 8
முந்திரிப் பருப்பு- 7 (அ) 8
ஏலக்காய் - 4 (வாசனைக்கு)
குங்குமப்பூ - சிறிதளவு (விரும்பினால்);
நெய்.

செய்முறை :

காரட்டைத் தோல் சீவாமல், கொப்பரைத் துருவியில் துருவவும். பறங்கிக் காயைத் தோல், விதை நீக்கி, துருவவும். தர்ப்பூசணி, வெள்ளைப் பூசணி, வெள்ளரிக்காய், (வெள்ளரிக்காய், கசக்காமலிருக்கிறதா என்பதைச் சோதித்து, உறுதிப்படுத்திக் கொள்வது அவசியம்) ஆகிய மூன்றையும் தோல், விதை நீக்கி, கொப்பரைத் துருவியில் துருவவும். இவை மூன்றும் நீர் விட்டுக் கொள்ளுமாதலால், ஸ்ட்ரெய்னரில் போட்டு, ஜூஸாக இறுத்தி, ஜூஸைத் தனியே பத்திரப்படுத்தவும். பின்னால் பாயஸத்தில் சேர்ப்போம். இப்படியாக, 5 வகைக் காய்கனியையும் துருவலாக, ஜூஸாக ரெடி செய்யவும்.

அடுப்பில், வாணலியில் சிறிதளவு நெய் ஊற்றி மிதமான தீயில் மிதமாகக் காய்ந்ததும், கடலைப் பருப்பு, முந்திரி, பாதாம் பருப்பு, ஏலக்காயைத் தனித்தனியே பொன்னிறமாக, பதமாக, மணக்க வறுத்து, ஏலக்காயின் தோலை எடுத்து விட்டு, மிக்ஸியில் சன்னமாகப் பொடித்துக் கொள்ளவும்.

குங்குமப்பூவை, சூடான பாலில் ஊற வைக்கவும். அடுத்த கட்டமாக, நான்-ஸ்டிக் வாணலியில், துருவல்கள் வதங்கத் தேவையானபடி, நெய் ஊற்றி, துருவல்களைப் போட்டுக் கலந்து, மூடி போட்டு, அடிக்கடி அடிபிடிக்காமல் கிளறி வதக்கவும். துருவல்கள் முக்கால் பாகத்துக்கு மேல் வெந்து மிருதுவானதும், ஒரு கப் பாலுடன், சர்க்கரை சேர்க்கவும். துருவல்கள், சர்க்கரை, பாலுடன் சேர்ந்து, வெந்து பதமாகும் வரை கிளறவும். வடிகட்டிய ஜூஸைச் சேர்த்து ஒரு கொதி வரட்டும்.

இந்தக் கட்டத்தில், ஸ்பூனாலோ, கையாலோ எடுத்து, கெட்டியாகப் பாயஸம் சாப்பிட விரும்பினால் மேற்கொண்டு அப்படியே செய்முறையைத் தொடரலாம். அல்லது பானமாக, கிராக, உறிஞ்சி கப்பில் சாப்பிட விரும்பினால், துருவல் வெந்து ஆறியதும், மிக்ஸியில் கடைந்த பின்பு, மேற்கொண்டு, செய்முறையைத் தொடரலாம். பானமாகப் பருக விரும்பினால், கால் கப் மில்க் மெய்டுடன் 1 கப் காய்ச்சிய பால் கலந்து ஊற்றி, பொடித்த பருப்புகளைச் சேர்த்து, ஒரு கொதி வந்ததும், அடுப்பை அணைத்து விட்டு, சூடான பாலில் கரைத்த குங்குமப்பூவைச் சேர்க்கவும். பாயசம் ரெடி.

வசதியுண்டானால், நெய்யில் டொரித்தெடுத்த துண்டுகளாகப் பேரீச்சை, மற்றும் திராட்சை சேர்க்கலாம். பாதாம், முந்திரி, சீவல்கள், சாரப் பருப்பு ஆகியவற்றை நெய்யில் பொரித்துச் சேர்த்து மேலும் 'ரிச்' ஆக்கலாம்.

இதே பாயஸத்தைக் கோடைக்கேற்றபடி, ஃப்ரிஜ்ஜில் குளிரவைத்து, அத்துடன் இரண்டு, மூன்று ஸ்பூன் தேன் சேர்த்துப் பருகலாம். இளநீர் அல்லது தேங்காய் உடைந்துக் கிடைத்த தண்ணீரையும் கூட சேர்த்து உடனடியாகப் பருக, ஆயாசம் தீரும். சூடான பாயஸத்தில் தேன் சேர்க்க வேண்டாம்.

மிகச் சிறியதாக நறுக்கிய, பழுத்த வாழைப்பழத் துண்டுகளையும், லேசாக நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கலாம்.

- இந்திரா ராமதுரை, பெங்களூர்.

வடை செய்யும் போது சாதாரணமாகச் சிறிது அரிசி மாவைக் கலப்பார்கள். இதற்குப் பதிலாக சோயா மாவினைக் கலந்தால், வடை மிகவும் 'மொறுமொறு'ப்பாகவும், அதே சமயம் ஆரோக்கியத்திற்கும் உகந்ததாகவும் இருக்கும். - உமா பாலகிருஷ்ணன்.



இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/--

பேபி கார்ன் பாயசம்

தேவையான பொருட்கள் :

முற்றாத பேபிகார்ன் உதிர்த்தது - 2 கப்,
பொடித்த வெல்லம் - 2½ கப்,
மில்க் மெய்ட் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
திக்கான தேங்காய்ப் பால் - 2 கப்,
நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
கேசரி கலர் - 2 சிட்டிகை,
ஏலக்காய் பொடித்தது - 1 டீஸ்பூன்,
வெனிலா/ரோஸ் எஸென்ஸ் - ½ டீஸ்பூன்,
முந்திரி, திராட்சை, பாதாம் - அலங்கரிக்க.

குட்டிக் குட்டி பஜ்ஜி!



குழந்தைகளைக் கவர கோவைக்காயை மெலிதாக வட்டமாக வெட்டினேன். ஒவ்வொன்றாக கரைத்த பஜ்ஜி மாவில் தோய்த்து, பொறுமையாய் மாவில் போட்டேன். குட்டிக் குட்டியாய், அழகாய் மினி பஜ்ஜி ரெடி. பஜ்ஜியைச் சாப்பிட்டு உள்ளே உள்ள காய்கறியை எறியும் குழந்தைகள் கூட அப்படியே முழுசு முழுசாய் முழுங்கியது.

- கமலா

செய்முறை :

முற்றாத இளம் பேபிகார்ன்களை பிரித்து, நார் இல்லாமல் எடுத்து, மிக்ஸியில் வேகமாக 2 சுற்றுச் சுற்றி உதிரியாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். (மாவாக, நைசாக அரைக்கக் கூடாது) திக்கான கடாயை அடுப்பில் ஏற்றி, 2 டேபிள் ஸ்பூன் நெய் விட்டு பேபிகார்ன் உதிரிகளை நன்கு லேசாக பிரௌன் ஆகும் வரை வதக்கவும். தேவைக்கும் சற்று குறை வாகத் தண்ணீர் ஊற்றி வேகவைக்கவும்.

பொடித்த வெல்லத்தைக் குறைவாக தண்ணீர் வைத்து கரைய வைத்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். பேபிகார்ன் சாஃப்டாக கைக்கு மெதுவான அளவு வெந்தவுடன் வெல்லக் கரைசலை சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விடவும். ஓரளவு கெட்டியாக தோசை மாவு பக்குவம் வரும் பொழுது, அதில் 3 டேபிள் ஸ்பூன் மில்க்மெய்டும், கேசரி கலரையும் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். பொடித்து வைத்த ஏலக்காய்த் தூளைக் கலக்கவும்.

இட்லி மாவு பக்குவத்திற்குத் திரண்டு வரும் பொழுது, இக்காக எடுத்து வைத்துள்ள தேங்காய்ப் பாலைக் கலந்து அடுப்பை அணைத்து விடவும். தேங்காய்ப் பாலை நன்கு கலந்த பிறகு எஸென்ஸ் விடவும். மீதமுள்ள 1 டேபிள் ஸ்பூன் நெய்யில் முந்திரி, திராட்சை, ஏலக்காய்த் தூள் வறுத்துக் கொட்டவும். பாதாம் பருப்பை மெல்லிதாக சிப்ஸ் கட்டையில் சீவி மேலே அலங்கரிக்கவும்.

- இதைச் சூடாகவும், குளிரச் செய்தும் பரிமாறலாம்.

- ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துக் கெட்டியாகி விட்டால், பரிமாறுமுன் பால் கலந்து கொடுக்கவும்.

- வெல்லம் சேர்ப்பதால் இரும்புச் சத்து கிட்டும். (சர்க்கரையிலும் செய்யலாம்)

- தேங்காய்ப் பால் விட்டு ரொம்ப நேரம் கொதிக்க வைக்கக் கூடாது. பாயசம் திரிந்தாற்போல் ஆகிவிடும்.

- கார்ன் சேர்ப்பதால் புரதச்சத்து கிடைக்கிறது.

- குழந்தை, முதியோர் அனைவருக்கும் ஏற்ற சத்துணவு இது.

- கலா கமலாகர் ராவ், சென்னை - 17

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/--

அரிசி பூந்தி பாயஸம்

தேவையான பொருட்கள் :

ப. அரிசி - ½ ஆழாக்கு,
பாகு வெல்லம் - ¾ ஆழாக்கு,
முற்றின தேங்காய - 1,
ஏலப்பொடி - சிறிது.

செய்முறை :

பச்சரிசியை ஊறவைத்து நன்கு களைந்து, மைய (நைஸாக) அரைக்கவும். முற்றின தேங்காயைப் பூப் போல துருவி முதல், இரண்டாம், மூன்றாம் பாலாக தனித்தனியாக எடுக்கவும். மூன்றாம் பாலில் வெல்லத்தைக் கரைய விட்டு நன்கு வடிகட்டி, அடி கனமான வாயகன்ற பாத்திரத்தில் ஊற்றி அடுப்பில் வைக்கவும். வெல்லம் கொதி வரும் போது அரைத்து வைத்துள்ள அரிசி மாவை பூந்தி கரண்டியில் ஊற்றி பூந்திகளாக தேய்க்கவும். அழகான முத்து, முத்தான பூந்திகளாகக் கொதித்து, வெந்ததும் இரண்டாம் பாலை விட்டுச் சிறிது நேரம் கொதி வந்ததும் முதல் பாலை விட்டு ஒரு நிமிடம் கூதித்து இறக்கி வைத்து ஏலப்பொடி போடவும். மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

- கோமளா சீனிவாசன், சென்னை-26.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

ஜிகர் தண்டிக்

தேவையான பொருட்கள் :

கடல் பாசி எனும் சைனா க்ரஸ் - 10 கிராம்,
பால் - 1 லிட்டர்,
சர்க்கரை - 2 கப்,
இனிப்பில்லாத பால்கோவா - 100 கிராம்,
பச்சைக் கலர் - 2 சிட்டிகை.

செய்முறை :

காகிதம் போலிருக்கும் கடல் பாசியை துண்டு துண்டாக செய்து ஒருமுறை தண்ணீரில் அலசி விட்டு ¼ லிட்டர் தண்ணீரில் ஒரு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். ஊறிவிட்ட கடல் பாசியை அதிலிருக்கும் தண்ணீருடன் காய்ச்சவும். 5 நிமிடம் வரை கைவிடாமல் கிளறிக் கொண்டேயிருக்கவும். பிறகு ஒரு ஆழமுள்ள தட்டில் ஊற்றி ஆறவிடவும்.

ஒரு லிட்டர் பாலை அரை லிட்டராக சுண்ட வைக்கவும். அதன் பிறகு சுண்டிய பாலை நன்றாக ஆறவைக்கவும்.

ஆறிவிட்ட கடல் பாசியைத் துண்டாக வெட்டி மாங்காய்த் துருவலில் உதிர் உதிராக துருவிக் கொள்ளவும். பாலில் சர்க்கரையைப் போட்டுக் கலக்கவும். பால்கோவாவை நன்கு உதிர்த்துப் பாலில் கலக்கவும். அதன் பிறகு துருவிய துருவலையும், பச்சைக் கலரையும் பாலில் கலந்து விடவும். இந்தப் புதுவித பாயசத்தை ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்துக் கொடுக்கலாம். இது வெயிலுக்கு இதமானது, குளிர்ச்சியானதும் கூட.

- சைலப்பை இஷ்ரத் அஜீஸ், ஆம்பூர்.

நம்மில் நிறைய பேருக்கு வாயுத் தொந்தரவு உண்டு. வேறுவழியில்லாமல் உருளைக்கிழங்கு, வாழைக்காய் போன்றவற்றைச் சாப்பிட நேர்ந்தால், சாப்பிட்டு முடித்தவுடனே, ஒரு தம்ளர் வெந்நீரில் காயத்தையும், உப்பையும் போட்டு அருந்தவும். பிறகென்ன? வாயுவா? போயே போச்சே!

- சாரதா பாபு



ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

பலாப்பழ ரொட்டி பாயஸம்

தேவையான பொருட்கள் :

பலாப் பழச்சுளை - 4 (அ) 5 அல்லது அல்வா பதம் உண்டெங்கில் 2 டீஸ்பூன்,
ரொட்டி - 7 ஸ்லைஸ்,
வெல்லம் - ¼ கிலோ,
தேங்காய் - நிறைய பால் எடுப்பதற்குரிய பதம்,
தேங்காய் - சிறிய பல்லாகக் கீறியது டேபிள் ஸ்பூன்,
நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
ஏலக்காய்ப் பொடி - ½ ஸ்பூன்

செய்முறை :

முதலில் சுளைகளைச் சிறிய சிறிய துண்டங்களாக நறுக்கவும். கேஸில் வாயகன்ற கனமான பாத்திரம் வைத்து, 1 தம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றவும். கொதித்தவுடன், துண்டங்களைப் போடவும். நன்கு வெந்ததும் பாத்திரத்தில் மாற்றி வைக்கவும்.

இடையில், ரொட்டியை, சிறிதாகக் 'கட்' செய்து, நெய்யில் சிவக்க வறுக்கவும். டேபிள் ஸ்பூன் வில்லையென்றால், கூடச் சேர்த்து வறுக்கவும். தேங்காயைத் துருவி முதல், இரண்டாவது, மூன்றாவது பால் எடுக்கவும்.

அகன்ற வாணலியை மீண்டும் அடுப்பில் ஏற்றி, வெல்லம் பொடி செய்து போடவும். கொதிக்கட்டும். சிம்மில் வைக்கவும். உப்புமா தண்ணி போல கொதி வர வேண்டும். அதனுடன், வெந்த பலாப் பழத்துண்டுகள், வறுத்த ரொட்டித் துண்டுகள் சேர்க்கவும். இரண்டு கொதி வந்தவுடன், மூன்றாவது பால், இரண்டாவது பால் சேர்த்து, இறக்கு முன் முதல் பால் சேர்க்கவும். பாயஸ பதம் இருக்கணும்.

இறக்கி ஏலப் பொடிச் சேர்த்து, நெய்யில் தேங்காய்த் துண்டு வறுத்துப் போடவும். முந்திரி வேண்டாம்.

கவனம், வெல்லமுடன் 1 தம்ளர் தண்ணீர் போதும். இல்லையெனில், வெல்லம் பானகம் ஆகிவிடும்.

- சரோஜா ராஜா, பெங்களூர்.

மக்கள் அதிகம் செல்லாத

பாரம்பரிய பெருமைமிக்க, பல இயற்கை வளங்களை உள்ளடக்கிய நமது தமிழகத்தில் ஊட்டி, கொடைக்கானல், ஏற்காடு தவிர வேறெங்கும் கோடை வெம்மையைத் தணித்துக் கொள்ள நாம் செல்லவே முடியாதா என்று ஏங்குகிறீர்களா? இதோ தேனி மாவட்டம் பல அரிய, வனப்புமிகு குளிர்ச்சித் தரும் இடங்களை தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது.

வட தமிழ்நாட்டில் வசிப்பவர்கள் எக்ஸ்பிரஸ் ரயில் அல்லது பஸ் மூலமாக அதிகாலையில் திண்டுக்கல் வந்திறங்கி, அங்கிருந்து 75 கி.மீ. தொலைவிலுள்ள தேனி மாவட்டத் தலைநகர் தேனி நகரை அடையலாம். தென்தமிழ்நாட்டில் உள்ளவர்கள் மதுரை ஸ்ரீநகர் வழியாகத் தேனியைச் சேரலாம்.

தேனியில் காலைச் சிற்றுண்டியை முடித்துக் கொண்டு உத்தம்பாளையம், கம்பம் வழியாக 48 கி.மீ., பிரயாணித்தால் நாம் சேருமிடம் சுருளி அருவி ஆகும். சிறிய அருவியாக இருந்தாலும் தண்ணீர் சுத்தமாகவும், குளிர்ச்சியாகவும் இருப்பதால் அதில் நீராடும் போது புத்துணர்ச்சியும் மகிழ்ச்சியும் கிடைக்கிறது என்பதில் ஐயமில்லை.

அந்தச் சந்தோஷ உணர்வுடன் அடுத்து நாம் செல்லுமிடம் வனவிலங்குகளின் சரணாலயம் அமைந்துள்ள தேக்கடி. சுருளி அருவியிலிருந்து கம்பம் வந்து, மலைகளினூடே அமைந்துள்ள குமுளி வழியாக 45 கி.மீ. பயணம் செய்தால் கேரள மாநில எல்லைக்குட்பட்ட அவ்விடத்தை அடையலாம். மலைகளால் சூழப்பட்ட தேக்கடியில் நடுவில் அமைந்துள்ள ஏரியில் படகு சவாரி செல்வதென்றால் முற்றிலும் வித்தியாசமான கிளர்ச்சியூட்டும் அனுபவமாகும்.



இரண்டு மணி நேரப் பயணம் மேற்கொள்ள 50 பேர் அமரக் கூடிய மூன்று அல்லது நான்கு படகுகள் வரிசையாகச் செல்கின்றன. (கட்டணம் ரூ. 70/-). படகில் செல்லும் போது நீரின் இரு புறங்களிலும் மலைகாட்டுப் பகுதிகளின் இயற்கை அழகையும், குளிர்ச்சியையும் அனுபவித்துக் கொண்டே செல்லலாம். யானைகள், செந்நாய்கள், அரிய பறவைகள், நரிகள் உட்பட விலங்குகள் தென்பட்டால் உடனே படகு அவ்விடத்தில் நிற்கும். நாம் அவ் விலங்குகளை மிக



அருகாமையில் பார்த்து ரசிக்கலாம். (பிற்பகல் 4 மணிக்குப் பிறகு படகு சவாரி கிடையாது.) பின்னர் அங்கிருந்து கம்பம் திரும்பி இரவுப் பொழுதைக் கழிக்கலாம்.

அடுத்த நாள் காலை கம்பத்திலிருந்து புறப்பட்டு சின்னமனூர் வழியாக சுமார் 50 கி.மீ. பயணித்து, 18 ஹேர்பின் வளைவுகளைக் கடந்தால் மலையுச்சியிலுள்ள மேகமலை எஸ்டேட்டை அடையலாம். அரசு பஸ்கள் அவ்விடத்திற்கு அதிகம் இயக்கப்படுவதில்லையாதலால் டாக்ஸி அல்லது வேன் மூலம் செல்ல வேண்டும். வழியில் மலைக்குக் கம்பளி போர்த்தி விட்டது போல், தேயிலைச் செடிகள் வனப்புடன் காணப்படுகின்றன. தவிர, பஞ்சு போன்ற மென்மையான மேகங்கள் நமது தேகங்களுடன் உறவாடி செல்லும் போது குளிர்ச்சியும், கிளர்ச்சியும் ஒருங்கே பெறுவது மறக்க இயலாத அனுபவமாகும்.





ஹிந்துஸ்தான் லீவர் உட்பட தனியார் நிறுவனங்களின் தேயிலை மற்றும் காப்பித் தோட்டங்கள் காணப்படுவதால் அவற்றில் பணிபுரியும் தொழிலாளர்கள்தான் அங்கு அதிகம். மற்றபடி பொது மக்கள் மிகக் குறைவு. அங்கு காணப்படும் அணை சிறியதாயிருந்தாலும், அதன் மீதேறி முழுவதுமாகப் பார்ப்பதற்கும், ரசிப்பதற்கும் ஏற்ற நேர்த்தியுடன் காணப்படுகிறது. அன்றைய பொழுதை அங்கேயே இனிதே கழிக்கலாம். பேரூராட்சிக்குச் சொந்தமான தங்குமிடத்தில் முன்பதிவு செய்து கொண்டால் தங்குவது எளிது. வாடகை ரூ. 250/-

பின்னர் அந்த இயற்கைச் சூழலிலிருந்து விடுபட்டு திரும்ப மனமின்றி மீண்டும் கம்பம் வழி



இடமாகப் போக விரும்புகிறீர்களா?

யாகப் புறப்பட்ட இடமான தேனிக்கு வந்து அங்கிருந்து 18 கி.மீ. தொலைவில் உள்ள அனைவருக்கும் பரிச்சயமான வைகை அணையைச் சென்றடையலாம். தமிழ்நாட்டிலுள்ள அணைகளுள் மிக முக்கியமானதும், பல ஹெக்டேர் பயிர் சாகுபடிக்கும் காரணமான அணையின் கம்பீரமும், அதன் முன்புறமுள்ள பூங்காக்களின் அழகும் நமது கண்களுக்கு இனிய விருந்தாகும்.

வைகை அணையிலிருந்து பெரியகுளம் வந்தால் அங்கிருந்து 10 கி.மீ. தூரத்திலுள்ளது சோத்துப்பாறை அணை. வீணாகும் மழை நீரைச் சேமிக்க இரண்டு சிறு மலைகளுக்குக் குறுக்கே கடந்த மூன்றாண்டுகளுக்கு முன்பு கட்டி முடிக்கப்பட்டதுதான் இந்த நவீன சோத்துப்பாறை அணை. அதன் அமைப்பும், கட்டுமானமும் நம்மைப் பிரமிக்க வைக்கிறது. அணைக்குச் செல்லும் வழியில் சுமார் 5 கிமீட்டருக்கு உட்பட்ட பகுதியில் மணம் வீசும் ஏராளமான மாம்பழத் தோட்டங்கள் உள்ளன. கோடைக் காலத்தில் சுற்றுலா செல்பவர்கள் மிக மலிவாக அவ்விடத்தில் மாம்பழங்களை வாங்கலாம்.

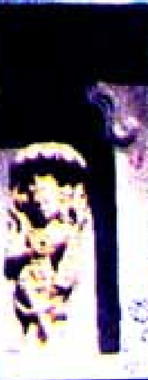
சோத்துப்பாறை அணையிலிருந்து பெரியகுளம் திரும்பி வந்து அடுத்து நாம் பார்த்து ரசிக்கச் செல்லுமிடம் பழம்பெருமை வாய்ந்த கும்பக்கரை அருவி. பல கலைஞர்களை அறிமுகப்படுத்திய "வெண்ணிற ஆடை" உட்பட பல திரைப்படங்களின் பாடல் காட்சிகள் இந்த அருவியில் படமாக்கப்பட்டுள்ளன. அருவியைச் சுற்றியுள்ள இடம் நாம் ஓய்வெடுப்பதற்கும், விளையாடுவதற்கும் ஏற்ப விஸ்தாரமாகவும், சுத்தமாகவும் இருப்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும். அமைதியான இயற்கைச் சூழலில் இந்த அருவி அமைந்துள்ளதால் இதில் குளிப்பது உடம்பிற்குத் தெம்பையும், சந்தோஷத்தையும் கொடுக்கிறது.

இத்தகைய குளுமையான மலைப் பிரதேசங்களையும், அருமையான அருவிகளையும்; வனப்பான அணைகளையும் ஒருங்கே கண்டுகளித்து விட்டுத் திரும்பும் போது நமது உள்ளம் உவகையாலும், உற்சாகத்தாலும் ஆரவாரிக்கும் என்பதில் எள்ளளவும் சந்தேகமில்லை.

— அருணா மில்டன்



• பாலாஜி கோவில்





• காமாக்யா கோவில் சிற்பங்கள்

கல்லாகி, கசிந்து ஒளிரும்

வெகு தூரத்திற்குப் பரந்து, விரிந்து, கடல் போல் காட்சி தரும் பிரம்மபுத்ரா நதி; அந் நதியிலே ஆங்காங்கே மிதந்து கொண்டிருக்கும் சிறு சிறு படகுகள், நீராவிக் கப்பல்கள், மெலிதான மூடுபனி, காலைக் காற்றின் குளிர்ச்சியான வருடல்; மனத்திற்கு அமைதியைத் தரத்தக்க அந்த மனோகரமான சூழ்நிலையில், நாங்கள் அஸ்ஸாமின் தலைநகரமான குவாஹாட்டியிலிருந்து (டிஸ்பூர்) தேவி சதி தாட்சாயணியின் 51 சக்தி பீடங்களில் ஒன்றானதும், தெய்வச் சிற்பி விஸ்வகர்மாவினால் நிர்மாணிக்கப்பட்டதுமான தேவி காமாக்யாக் கோவிலைக் காண பயணம் செய்து கொண்டிருந்தோம். குவாஹாட்டி ஸ்டேஷனிலிருந்து சுமார் 10 மைல் தூரம் 5250 அடிகள் உயரத்தில் நீலாச்சல்' மலை மீது அமைந்துள்ள மிகப் புராதனமான கோவில் இது.

காமாக்யா என்றாலே காமத்தை பூர்த்தி செய்யும் தேவியாகிறாள். அதாவது மக்களின் விருப்பங்களை நிறைவேற்றுகிறாள். எனவே இப் பகுதி மக்களின் கண்கண்ட தெய்வமாகப் போற்றப்படும் சக்திவாய்ந்த தெய்வம் இவள்.

புராண காலத்தில் குவாஹாட்டியின் பெயர் ப்ராக்ஜோதிஷ்புர். அவ்விடத்தை நரகாசுரன் என்ற கொடிய அரக்கன் ஆட்சி புரிந்து வந்தான். காமாக்யா தேவியை வழிபட்டு வந்தான். ஆனாலும் கொடுமைகள் பல புரிந்து வந்தான். இதைக் கண்ட கிருஷ்ண பகவான், தேவியின் ஆக்ஞைப்படி, கருட வாகனத்தில் தேவி சத்யபாமா சமேதராய், பிரம்மபுத்ரா நதியிலுள்ள 'அஷ்வக்ராந்தா' என்ற தீவில் வந்திறங்கி, நரகாசுரனை வதம் செய்து அங்குள்ள மக்களைக் காத்து இரட்சித்தார். இந்த நன்னாளை இன்றும் நாம் அனைவரும் 'தீபாவளி' பண்டிகையாகக் கொண்டாடி



• பிரம்மபுத்ரா நதி.







• காமாக்யா தேவி கோவிலின் முகப்புத் தோற்றம்



• காமாக்யா கோவில் சிற்பங்கள்

காமாக்யாதேவி!

மகிழ்கிறோம்.

நரகாசுரனின் மைந்தன் 'பாகதத்தன்' ஒரு சத்புத்திரன். பக்திமான். கிருஷ்ணபகவானால் முடிசூட்டப்பட்டு பல்லாண்டுகள் ஆட்சி புரிந்தான்.

ஆனால் பின்னால் வந்த பல்லாயிரம் ஆண்டுகளில் பலவித அரசர்களின் ஆட்சி முறைகளின் குறைபாடுகளால் கோவில் நிர்வாகம் படிப்படியாகப் பாதிக்கப்பட்டு, பூஜைகள் மெல்ல நின்று போயின. கோவிலின் தீப ஒளி மங்கி இருள் சூழத் தொடங்கியது. சுற்றிலும் முளைத்த மரம், செடி, கொடிகள் கோவிலை மறைக்க ஆரம்பித்தன. ஆனால் இயற்கை அன்னையின் அரவணைப்பிலிருந்த காமாக்யா தேவியின் சக்தி எனும் ஒளி வெள்ளம் சிறிதும் குறையாது எங்கும் பரவி நின்றது.

'கூச் பிகார்' என்ற இடத்தைச் சேர்ந்த அரசனான 'பிஷ்வசிங்' என்பவர் அரச போக வாழ்க்கையில் வெறுப்புற்று, சன்மார்க்க நெறிகளில் நாட்டம் கொண்டு, காமாக்யா தேவியை தரிசிக்கும் விருப்பத்தில் ப்ராக்ஜோதிஷ்பூர் வந்து சேர்ந்தார். கோவிலைத் தேடி அலைந்து திரிந்தார். களைப்பு மேலிட தாகத்திற்குத் தண்ணீர் கிடைக்காது தவித்தார்.

அப்பொழுது அங்கு ஒரு அதிசயம் நிகழ்ந்தது! யாருமற்ற அந்த வனாந்திர பிரதேசத்தில் வயது முதிர்ந்த மாது ஒருத்தி தண்ணீர் நிரம்பிய மண் குடத்துடன் வந்தாள். அரசனுக்குத் தண்ணீர் கொடுத்து தாகத்தைத் தணித்ததுமல்லாது, அரசன் விரும்பியபடி காமாக்யா தேவியின் கோவிலையும் காட்டி அருளினாள்.

அன்று இரவு அரசன் ஒரு அற்புதக் கனவு கண்டார். தண்ணீர் கொடுத்து, கோவிலையும் காட்டிக் கொடுத்த அதே வயது முதிர்ந்த

பைரவர் கோவில் தீவு



சமீபத்திய மருத்துவ ஆய்வு ஒன்று கூறுகிறது. "சோயாபீன்ஸ், மற்ற சோயா பொருட்கள் கான்சரை மட்டும் தடுப்பதில்லை, இதய நோய்கள், எலும்பு சீர்கேடுகளையும் சரிசெய்கிறது. மாதவிடாய் நிற்கும் சமயத்தில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் ஹார்மோன் நிலை மாறுதல்களுக்கும், எலும்புத் தேய்வு இவற்றுக்கும் மருந்தாகவும் சோயா பெரிதும் உதவுகிறது."

இப்போது கடைகளில் குழந்தைகளுக்குப் பிடித்தமான விதத்தில் சோயா நூடுல்ஸ், சோயா பப்படம், சோயா பிஸ்கெட் விற்கிறது.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



மாது அவர் கனவில் தோன்றி, கோவிலை சீர்ப்படுத்தி, பெரிதாகக் கட்டி முடிக்குமாறு பணித்தாள். இம் மாது வேறொருவருமில்லை, சாட்சாத் காமாக்யா தேவியே என்றுணர்ந்த மன்னன் பரவசமடைந்தார்.

இவ்வாறாக பிஷ்வசிங் அரசனால் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் பெரிதுபடுத்திக் கட்டப்பட்ட காமாக்யா தேவியின் கோவில், இன்று தினமும் ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் தரிசித்து மகிழும் முக்கிய சக்தி பீடங்களில் ஒன்றாக விளங்குகிறது.

மலைக்கு ஏறிச் செல்ல படிக்கட்டுகள் உண்டு. முகப்பிலுள்ள சித்த கணேசரையும், அக்னி வேதாளத்தையும் தரிசனம் செய்த பின் பக்தர்கள் மலை ஏறுகிறார்கள். மலைக்குச் செல்ல வாகன வசதியும் உண்டு. கோவிலின் முழு வடிவம் ஒரு தேன் கூடு போன்ற அமைப்பைக் கொண்டது.

கோவிலினுள்ளே நுழைந்தவுடன் அஷ்ட தாதுக்களினால் உருவாக்கப்பட்ட 'போக்' மூர்த்தங்கள் என்று அழைக்கப்படும் காமேஷ்வரர், காமேஷ்வரி இவர்களின் திரு உருவச் சிலைகளைக் காணலாம். கோபத்திலிருக்கும் தேவியை குளிர்விக்கும் பொருட்டு, ஊறவைத்த அரிசி, வட்டமாக நறுக்கப்பட்ட வெள்ளரிக்காய்த் துண்டங்கள், 'பதாஷா' எனும் சர்க்கரை மிட்டாய் ஆகியவற்றை நைவேத்யம் செய்த பிறகு, பெரிய தாம்பாளங்களில் நிரப்பி வைத்துள்ளனர். பக்தர்கள் இவற்றைப் பிரசாதமாக எடுத்துச் செல்கின்றனர்.

பக்கவாட்டில் வலதுபுறமாக பத்து படிகள் கீழே இறங்கிச் சென்றால், இருட்டான குகைக்குள்ளே, ஏராளமான நெய் தீபங்களுக்கு நடுவே அமைந்திருக்கும் தேவியின் புனித 'யோனி முத்ரா'வை தரிசனம் செய்யலாம். செம்பருத்தி, மாரிகோல்ட், பவழ மல்லி, மகிழம் பூ, தாமரை ஆகிய செளந்தர்ய மலர்களினாலும், வில்வ தளத்தினாலும் அலங்கரிக்கப்பட்டுள்ளது. குகைக்கு உள்ளே தரைமார்க்கத்தில் கசிந்து வரும் மெலிதான ஊற்று நீர் தேவியின் புனித யோனி முத்திரையைத் தொட்டுச் செல்கிறது. இந் நீரைக் கைகளினால் எடுத்து, கண்களில் ஒற்றிக் கொள்ளவும், மலர்கள், வஸ்திரம் ஆகியவைகளைச் சாற்றவும் பக்தர்கள் அனுமதிக்கப் படுகிறார்கள். அருகிலேயே புனிதக் கல்லாக அமர்ந்திருக்கும் லக்ஷ்மி, சரஸ்வதி ஆகிய தேவியர்களையும் தரிசனம் செய்யலாம்.

மேலே ஏறி குகைக்கு வெளியே வந்தால் உள் பிரகாரத்தில் மங்கள சண்டி, வடுக பைரவர், துரோணாச்சாரியர், கபில முனிவர், நீலகண்ட் மஹாதேவ், ஆகியோரின் திருஉருவச் சிலைகளையும், வெளிப் பிரகாரத்தில், தச மகா வித்யாக்கள், ஹயக்ரீவர், நந்தி, ப்ருங்கி, மானஸாதேவி, அன்ன பூரணி, சாமுண்டா ஆகியோரின் திருஉருவச் சிலைகளையும், புராதனமான இந்தக் கோவிலை பழுது பார்த்து, பெரிதாகக் கட்டி முடித்த மகாராஜா பிஷ்வசிங்கின் திருஉருவச்

சிலையையும் கண்டு மகிழலாம்.

பிரம்மபுத்ரா நதியின் ஒரு சிறு பகுதி தண்ணீர், 'சௌபாக்யக் குண்டம்' என்றழைக்கப்படும் குளத்தில் தேங்கி நிற்கிறது. இக் குண்டத்திலிருந்து தண்ணீர் பெரிய ராட்சஸக் குழாய்களின் மூலமாக மேலே மலைக்குக் கொண்டு வரப்படுகிறது.

தினமும் கோவிலில் நான்கு வேளை பூஜை தாந்த்ரீக முறையில் நடத்தப்படுகிறது.

கோவிலின் முக்கியத் திருவிழா ஆண்டு தோறும் விமரிசையாக நடைபெற்று வரும் 'அம்பு வாசி மேளா'. புனித யோனி கல்லினூடே கசியும் ஊற்று நீர், மூன்று நாட்களுக்குச் சிவப்பாக மாறுவதால், தேவிக்கு 'மாதவிலக்கு' ஆவதாக ஐதீகம். அம் மூன்று நாட்களுக்கும் கோவில் சாத்தப்பட்டு, பின் விசேஷ அபிஷேக, ஆராதனைகள் நடந்து முடிந்ததும் கோவில் மீண்டும் திறக்கப்படுகிறது.

இந்தச் சக்திவாய்ந்த கோவிலைக் காத்து நிற்பவர், கீழே பிரும்மபுத்ரா நதியின் நடுவே அமைந்திருக்கும் ஒரு தீவிலே எழுந்தருளியிருக்கும் உமா நந்த பைரவர் ஆவார்.

தினமும் விடியற்காலையில் கோவிலின் உள்ளே அமைந்திருக்கும் முன்புற அறையில் புரோகிதர்கள் அமர்ந்து வேதபாராயணம் செய்வது ஒரு ரம்யமான நிகழ்ச்சியாகும்.

கோவிலுக்கு வெளியே சற்றுத் தொலைவில் உள்ளது பலிபீடம். கடந்த சில வருடங்களாக உயிர் பலி கொடுப்பது வெகுவாகக் குறைந்துள்ளதாகத் தெரிகிறது. உயிரினங்களுக்கு சிந்தூர் இட்டு, மாலை போட்டு அப்படியே முழுமையாகத் தேவிக்கு அர்ப்பணித்து விடுவது வழக்கமாகி வருகிறது.

குவாஹாட்டியில் தங்க, ஹோட்டல் வசதிகள் நிறைய உண்டு. 'பல்டன பஜார்' என்னும் இடத்திலுள்ள 'உட்லாண்ட்ஸ்' மற்றும் 'தாஸப்பிரகாஷ் ஹோட்டல்களில் சுவையான தென்னிந்திய உணவு வகைகள் கிடைக்கும்.

குவாஹாட்டியில் பார்க்க வேண்டிய இடங்கள் நிறைய உண்டு என்று சொல்லலாம். காமாக்யா தேவி கோவிலைப் போல் இன்னும் உயரத்தில் அதே மலையில் அமைந்துள்ள புவனேஸ்வரி கோவில், கீழே ஜனார்த்தன மந்திர், சுக்ராசாரியர் முனிவரால் எழுப்பப்பட்ட சுக்ரேஸ்வரலிங்கம், கீதாபவன், வசிஷ்ட முனிவரின் ஆசிரமம், அம் முனிவரின் சமாதி, புராதன நவக்கிரஹ கோவில், உக்ரதாரா கோவில் மற்றும் ஏராளமான நில விஸ்தீரணத்தில் அஸ்ஸாம் - மேகாலயா பார்டர் அருகே நிர்மாணிக்கப்பட்டுள்ள வெகு அழகான (திருப்பதி) வெங்கடாசலபதி பெருமாள் கோவிலுமாகும். குழந்தைகளுக்கு கண்டுகளிக்க மிருகக் காட்சி சாலையும் உண்டு.

இவ்விடங்களுக்குச் செல்ல உகந்த மாதங்கள் மே முதல் அக்டோபர் வரை.

அஸ்ஸாமில் வருடத்தில் பெய்யும் மழை அதிகமாதலால் எங்கும் ஒரு பசுமையும், குளிர்ச்சியும் நிறைந்திருப்பதைக் காணலாம்.

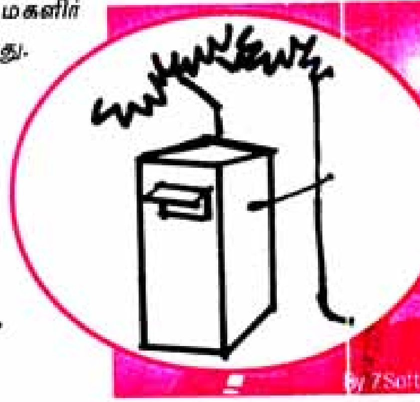
— எஸ். சரஸ்வதி

லால்குடி பெண்கள் மேநிலைப் பள்ளி அருகில் உள்ள புளிய மரம் ஒன்றில் தபால் பெட்டியின் வடிவில் லால்குடி மகளிர் காவல் நிலையம் சார்பில் புகார் பெட்டி ஒன்றுள்ளது.

பெண்களைக் கேலி, கிண்டல் செய்பவர்களைப் பற்றிப் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் புகார் எழுதி, இந்தப் பெட்டியில் போடலாம். இக் கடிதம் பார்த்ததும் லால்குடி மகளிர் போலீசார் சம்பந்தப்பட்டவர்களைக் கைது செய்து, விசாரித்து தண்டனை வாங்கிக் கொடுத்து விடுகிறார்கள்.

இத்தகைய முறையை முக்கிய நகரங்களில் பள்ளி, கல்லூரி அருகில் பின்பற்றினாலென்ன?

- தேவி



Heinz

Trust • Taste • Nutrition

என்னையே நம்பி இருக்கும் என் குழந்தையின் ஊட்டசத்துக்கு நான் யாரை நம்புவது?



என் குழந்தைதான் எனக்கு ஒப்பற்ற செல்வம். அவள் என்னையே நம்பியிருப்பதால், கொஞ்சம் கவலைப்படுவது இயற்கைதான். பெரும்பாலான தாய்மார்கள், 'அவளுக்கு சரியான ஊட்டசத்து கிடைக்கிறதா, சரியான முறையில் வளர்ச்சி இருக்கிறதா?' என்றெல்லாம் கவலைப்படுகிறார்கள். ஆனால் எனக்கு அந்த கவலை இல்லை. ஏனெனில் ஃபாரெக்ஸ் இருக்கிறதே! ஃபாரெக்ஸை எளிதில் தயார் செய்ய முடியும். எனவே, குழந்தைக்கு பசி எடுத்தவுடனேயே ஊட்டலாம் அல்லவா? ஃபாரெக்ஸ் ஒரு விசேஷ முறையில் தயாரிக்கப் படுவதால் எளிதில் செரிக்கக் கூடியது மற்றும், பால், கோதுமை, அரிசி, பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளின் இயற்கையான நற்குணங்கள் அதிசிறப்பாக அப்படியே இருக்கும். மேலும், ஃபாரெக்ஸ் என் குழந்தைக்கு புரோட்டீன்ஸ், கார்போஹைட்ரேட்ஸ், விட்டமின்ஸ் மற்றும் மினரல்ஸின் சரியான கலவை அடங்கிய சமச்சீர் ஊட்டசத்து அளிக்கிறது. எனவே, என் குழந்தையின் சரியான வளர்ச்சிக்கு வீட்டில் தயார் செய்த ஆகாரங்களுடன், நான் நம்புவது ஃபாரெக்ஸைதான்.

எனவே, 50 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, பல தலைமுறைகளாக தாய்மார்கள் ஃபாரெக்ஸை நம்புவதில் ஆச்சரியம் இல்லை. ஒவ்வொரு முறையும் என் குழந்தை சிரிக்கும் போது, 'நன்றி, ஃபாரெக்ஸ் அம்மா!' என்று கூறுவது போல் இருக்கும்.



ஃபாரெக்ஸ்®

வளர்ச்சிக்கு சிறந்த வழி

6 ருசிகரமான சுவைகளில்



ரைஸ், வீட், வீட் வெஜிடபிள், வீட் மிக்ஸ்டு ஃப்ரூட்ஸ், வீட் ஆப்பிள்

வீட் எக்

IMPORTANT NOTICE: MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY, INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 4 MONTHS OF AG

महत्वपूर्ण सूचनाः माँ का दूध आपके बच्चे के लिये सर्वोत्तम है. ४ महीने के बाद ही उसे शिशु आहार देना शुरू क

பலே பாண்டியா!

மதிய உணவிற்காக பாண்டியன் வீட்டுக்குள் நுழையும்போதே அவன் மனைவி, "உங்கப்பாவிடமிருந்து கடுதாசி வந்திருக்கு" என்று கடிதத்தை அவனிடம் தந்தாள். கடிதத்தைப் பார்க்கும் போது தன் தந்தையையே நேரில் பார்ப்பது போல் பாண்டியன் உணர்ச்சி வயப்பட்டான்.

ராமநாதபுரம் மாவட்டத்தில் ஒரு சின்ன கிராமம். இவனுடைய வீடு குடை போல் கூரை வேய்ந்த குடிசை வீடுதான். ஆனாலும் வீட்டை ஒட்டினாற்போல் உள்ள கொஞ்ச நிலத்தில் மழை பெய்து பயிர் விளைந்தால் பாண்டியனின் வயதான தாய், தகப்பன், தம்பி என்ற மூன்று பேருக்கு ஒருவேளை அரிசிச் சோறு நிச்சயம் எனும்படியான நிலைமை. மழை பெய்யாவிட்டாலோ, நிலத்தையும் நீரையும் நம்பியிருக்கும் எல்லா விவசாயிகளையும் போல் அரைப் பட்டினி தான்.

ஆனாலும் பாண்டியனின் தந்தை, பாண்டியனையும் அவன் தம்பியையும் +2 வரையாவது படிக்க வைக்க வேண்டும் என்ற வைராக்கியத்துடனிருந்தார். பாண்டியனின் தந்தை ஆறுமுகத்தின் நிலம், அவன் படிப்பு மற்றும் வேலை தேடுதலில் அரை காணியிலிருந்து கால் காணியாயிற்று.

பாண்டியனுக்குச் சென்னையில் ஒரு தனியார் கம்பெனியில் வேலை. மனைவி, ஒரு குழந்தையுடன் ஒண்டுக் குடித்தனத்தில் ஒரு சின்ன போர்ஷனில், வாங்குகிற சம்பளத்தில் குடும்பம் நடத்த மாதா மாதம் போராட்டமாயிருந்தது.



தந்தை ரொம்பக் கஷ்டப்பட்டுத் தன்னை அன்று படிக்க வைத்ததும், விவசாயம் பார்க்க - மாடு மேய்க்க என்று படிப்பைப் பாதியில் நிறுத்தாததும் தந்தையைப் பாசத்தோடும், நன்றியோடும் எண்ணிப் பார்க்க வைத்தது. எனவேதான் தந்தையின் கடிதம் என்றதும் என்னவோ ஏதோ என்று பதறிப் போனான்.

"மகனே உன் வருமானத்தில் பட்டணத்தில் நீயும், உன் மனைவி குழந்தையோடு குடும்பம் நடத்துவது சிரமம் என்று தெரிகிறது. ஆனாலும் மழையில்லாததால் வெள்ளாமை இல்லை. உன் தம்பி சுந்தரத்துக்கு 4 தேதிக்குள் பரீட்சைக்குப் பணம் கட்டணும். பரீட்சை எழுத, டவுனுக்குப் போக, வர என்று செலவு இருப்பதால் 600 ரூபாய் பணம் அனுப்பவும்" என்று எழுதியிருந்தார்.

மாதக் கடைசி.



பாண்டியன் கையிலும் பத்தோ இருபதோ தானிருந்தது. மனைவியிடமும் இருக்காது என்று தெரிந்தும் கேட்டான். அவன் மனைவி நல்ல பெண். தன் கணவருக்கு, அப்பாவின் மேலிருக்கும் பாசத்தின் மதிப்பை அறிந்தவள். பணம் இல்லை என்று சொல்லாமல், வெள்ளிக் கிழமை என்றும் பாராமல் காதிலிருந்த பொன் கம்மல்களைக் கழற்றி ஒரு சின்ன பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் கொண்டு வந்து நீட்டினாள்.

பாண்டியன் பணத்துக்குக் கஷ்டப்பட்டாலும், பாசமுள்ள தகப்பன், தன்னைப் புரிந்து கொண்ட மனைவி, அடகு வைக்கவாவது

வாசுகி ரமணன்

நுகர்வோர் கவனிக்க வேண்டியவை :

1. எதை வாங்கினாலும் மறவாமல் சரியான தேதியுடன் ரசீது கேட்டு வாங்குங்கள்.

2. ரசீதை பத்திரப்படுத்துங்கள்.

3. குறைபாடு எழுந்த உடனே எழுத்து மூலம் புகார் கொடுங்கள்.

4. புகார் கொடுத்ததற்கான ஆதாரம் உங்களிடமிருக்கட்டும்.

5. எதிர்தரப்பிலிருந்து எந்த பதிலும் இல்லையானால் உடனே நீங்கள் செல்ல வேண்டிய இடம் மாவட்ட நுகர்வோர் குறைதீர் நீதிமன்றம். பொருளை வாங்கி, அல்லது குறைபாடு எழுந்து இரண்டு வருட காலத்திற்குள் புகார் தாக்கல் செய்யுங்கள்.

6. கட்டணம் செலுத்த வேண்டாம். வழக்கறிஞர் தேவையில்லை. நீங்களே வழக்குத் தொடுக்கலாம். இரண்டு வருட காலத்திற்கு மேற்பட்டு வழக்குத் தொடர்ந்து, தாமதத்துக்குச் சரியான காரணம் இல்லாவிட்டால் உங்கள் வழக்கு தள்ளுபடி செய்யப்படலாம்.

சாதாரணர்களுக்கும், சாமானியர்களுக்கும், ஏழைக்கும், எளியவர்க்கும் 90 நாட்களுக்குள் கோர்ட் செலவில்லாமல் விரைவாகவும், வேகமாகவும் வழக்கு முடிந்து நியாயம் கிடைக்க வழி செய்கிறது நுகர்வோர் நீதிமன்றங்கள்.

- வாசுகி ரமணன்

ஓரளவு நகை, அதனையும் மனம் கோணாமல் தரும் மனைவி என இருக்கும் போது எந்தப் பிரச்னையையும் சமாளிக்க முடியும் என்ற தெம்புடன் கிளம்பினான். கம்மலை அடகு வைத்த பணத்தில் 600 ரூபாயை உடனே தந்தைக்கு மணியார்டர் அனுப்பினான்.

மணியார்டர் அனுப்பி ஒன்றரை மாதத்துக்கு மேலாகியும் மணியார்டர் போய்ச் சேர்ந்ததற்கான அக்னாலெட்ஜ்மென்ட் வரவில்லை. தந்தையும் பணம் வந்ததாகக் கடிதம் எழுதவில்லை. அவனுடைய கிராமத்திலேயே ஒரே ஒரு வீட்டில்தான் ஃபோன் இருந்தது. அந்த ஃபோனும் இவனுடைய வீட்டிலிருந்து வெகு தூரத்தில் இருந்தது. அதனால், "பணம் வந்து சேர்ந்ததா?" என்று கேட்டு ஊருக்குத் தந்தி அடித்தான். மறுநாளே, "பணம் வந்து சேரவில்லை. கடிதம் தொடர்கிறது" என்று தந்தையிடமிருந்து பதில் தந்தி வந்தது. டவுனுக்கு வந்து அவர் தந்தி அனுப்பவே 20 அல்லது 25 ரூபாய் செலவாகி இருக்கும் என்று நினைத்தபோது பாண்டியன் வேதனை அடைந்தான்.

அலுவலகத்துக்கு அரை நாள் லீவு எழுதிக் கொடுத்து விட்டு காலை பத்து மணிக்கே தபால் ஆபீசுக்குப் போய் தந்தைக்கு மணியார்டர் போய்ச் சேராததையும், தான் தந்தி அனுப்பிய ரசீதையும் காட்டினான். ஆனால் போஸ்டாபீசில் மணியார்டர் போய்ச் சேராதது தங்கள் தவறில்லை போலவும், ஏதோ பாண்டியன்தான் தப்பு செய்தது போலவும் கேள்விகள் கேட்டனர். இதற்குள் அரை நாள் லீவை முழு நாள் லீவாக நீட்டிக்க வேண்டியதாயிற்று. ஐந்து மணி ஆகியும் மணியார்டர் கதி என்ன ஆயிற்று என்று ஒரு விவரமும் தெரியவில்லை.

தந்தை பணத்துக்கு என்ன கஷ்டப்படுகிறாரோ? தம்பியின் படிப்பு தடைபட்டுவிடக் கூடாதே என்று ஆதங்கப்பட்ட வேளையில் தந்தையின் கடிதம் வந்தது.

"அவசரத் தேவைக்காக உழவு மாடுகளை விற்று பணத்துக்கு ஏற்பாடு பண்ணியதும், மாடுகளில்லாமல் விவசாயத்தின் கதியையும் எண்ணி அவர் படும் கவலையையும் கடிதம் தெரிவித்தது. தம்பி பரீட்சை எழுதுவது தடைப்படாது என்ற கவலை தீர்ந்தாலும், உழவு மாடுகள் இல்லாமல் விவசாயம் தற்கொலைக்குச் சமம் என்று உணர்ந்ததும் பாரம் மனத்தை அழுத்தியது.

மறுநாள் காலை நேராகத் தபால் நிலையத்தில் தன்னுடைய ஆற்றாமை எல்லாம் வெளிப்படும் வகையில் உரத்த குரலில் சத்தம் போட்டான். ஆனால் ஊழியர்களோ, அதிகாரிகளோ யாருமே அவனை லட்சியம் செய்ததாகத் தெரியவில்லை. அப்போது அங்கே கார்டுகள் வாங்க வந்த ஒருவர், "கன்ஸ்யூமர் கோர்ட்ல கேஸ் கொடுங்க சார். அப்போதுதான் உங்க பிரச்னைக்கு தீர்வு கிடைக்கும்" என்றார். அதுதான் சரியான வழி என்று பாண்டியனுக்கும் தோன்றியது.

மறுநாளும் அலுவலகத்துக்கு லீவு

போட்டுவிட்டு நுகர்வோர் பாதுகாப்புக் குழு ஒன்று தன் பகுதியில் செயல்பட்டு வருவதை விசாரித்துத் தெரிந்து கொண்டான். அதன் தலைவரைச் சந்தித்துத் தன்னுடைய பிரச்னையை விவரமாக எடுத்துரைத்தான். அவர் அறிவுறுத்தியபடியே தன்னுடைய குறைகளை எல்லாம் கொட்டி, புகார் மனுதாக்கல் செய்த ஆறாம் நாள் தபாலாபீஸிலிருந்து அவன் தந்தைக்கு டூப்ளிகேட் மணியார்டர் அனுப்பி விட்டதாகக் கடிதம் வந்தது. இந்த மணியார்டர், தான் வழக்குத் தொடுத்ததால் ஏற்பட்ட விளைவு என்று பாண்டியன் நினைத்துக் கொண்டான்.

பாண்டியனுக்கும் தபாலாபீசுக்கு மிடையே வழக்கு நடந்தது. தந்தை பணம் கேட்டு எழுதிய கடிதம், வட்டிக் கடை ரசீது, மணியார்டர் அனுப்பியதற்கான ரசீது, இவன் அனுப்பிய தந்தி, இவன் தந்தையின் தந்தி, கடிதப் போக்குவரத்து இவையெல்லாம் இவன் தரப்பு நியாயத்தை நிலைநிறுத்த உதவின. மனைவியின் கம்மல்களை அடகு வைத்துத் தம்பி பரீட்சைக்குப் பணம் அனுப்பிய ஒரு சகோதரனின் கடமை உணர்வும், ஒரு ஏழை விவசாயி தன் மகனைப் படிக்க வைக்க உழவு மாடுகளை விற்க நேர்ந்த வறுமையும், நீதிமன்றத்தை நெகிழ வைத்தன.

மாறாக தபால் அலுவலக ஊழியர்களின் மெத்தனப் போக்கும் - கவனக்குறைவால் அதிகபட்சமாக ஒரு வாரத்துக்குள் செல்ல வேண்டிய மணியார்டர் ஒன்றரை மாத காலம் ஆகியும் செல்லாததும், அதனால் பாண்டியனுக்கு ஏற்பட்ட மன உளைச்சலும், அவன் தந்தைக்கு ஏற்பட்ட நஷ்டமும் நீதிமன்றத்தின் கவனத்தில் கொள்ளப்பட்டது.

தாமதமாய் மணியார்டர் சென்ற காரணத்தால் தபால் துறையின் சேவைக் குறைவுக்காக நஷ்ட ஈடாக 2000 ரூபாயும், பாண்டியனுக்கும் அவன் தந்தைக்கும் ஏற்பட்ட மன உளைச்சலுக்காக 3000 ரூபாயும் வழக்கு செலவுக்காக 500 ரூபாயும் ஆக 5500 ரூபாய் பாண்டியனுக்குத் தர வேண்டும் என்று தீர்ப்பு அளிக்கப்பட்டது. அந்த 5500 ரூபாயைத் தாமதத்துக்குக் காரணமான ஊழியரின் சம்பளத்தில் பிடித்தம் செய்திடவும் நீதிமன்றம் உத்தரவிட்டது.

பாண்டியன் தனக்குக் கிடைத்த 5500 ரூபாயில் மனைவியின் கம்மல்களை மீட்டது போக மிச்சப் பணத்தில் உழவு மாடுகள் வாங்குமாறு தந்தைக்கு மணியார்டர் அனுப்பினான்.

“அம்பாள் கழுத்திலே என்னவோ தெரியறதே, அது என்ன...?” - ஐந்தடிக்கும் உயரமாய் எதிரே இருக்கும் ஸர்வாங்க சுந்தரியின் கழுத்திலேயே என் கண்கள் பதிந்திருந்தது.

“அது திருமாங்கல்யம்மா. கல்லிலேயே வடிச்சிருக்காங்க..” குருக்கள் தீர்மானமாய்ச் சொன்னார்.

எனக்கு ‘சரி’யென்று எடுத்துக் கொள்ள முடியவில்லை. கருவறையின் வெளியிலிருந்து கண்களைக் கூர்மையாக்கிப் பார்க்கும் போது தெளிவாகத் தெரியவில்லைதான். ஆனால் குடை விரித்த பாம்பின் கீழிருக்கும் லிங்கம் போலத் தோற்றம்!

“கணேச ஸ்வாமிகள் வரட்டும், கேட்போமே..” என்றார் சச்சிதானந்த ஸ்வாமிகள். கணேசன் ஸ்வாமிகள் - தஞ்சாவூரில் ஸ்ரீவித்யா கணபதியை உபாசிக்கும் மகான்.

கும்பகோணத்திற்கு அருகில் இருக்கும் கருவேலி கிராமத்தில் குடிகொண்டுள்ள ஸ்ரீஸர்வாங்க சுந்தரி சமேத ஸ்ரீ ஸற்குணேஸ்வரர் ஆலயத்தில்தான் நாங்கள் பேசிக் கொண்டிருந்தோம். ‘எல்லோரும் எங்கெங்கேயோ போய்க் கோவில் கட்டுகிறார்கள். அவரவர் பிறந்த ஊர்களிலிருக்கும் கோயில்களைக் கவனிக்கலாமே’ என்று ஆசார்ய ஸ்வாமிகள் சொன்னது இங்கு மெய்யாகி இருக்கிறது. இவ்வூரைப் பூர்வீகமாகக் கொண்ட வி. வைத்யநாதன், வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி சகோதரர்கள் இப்போது சென்னையிலும், தில்லியிலும் மிகப் பெரிய பதவிகளில் இருந்தாலும், தங்கள் ஊரை மறக்கவில்லை.

ஏழெட்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நாங்கள் இதே கோயிலுக்குப் போயிருந்த போது சரிந்து கிடந்த கற்களுக்கு இடையே நுழைந்து நுழைந்து போய் சுவாமி தரிசனம் செய்தோம். இப்போது நாங்கள் போன போது அந்தக் கோயில் தானா என நம்ப முடியவில்லை. கற்றுச் சுவர் காம்பவுண்டுக்



• மூலவர்



குள்ளே அழகிய சோலை, கைக்கெட்டும் தூரத்தில் இத்திக்கும் இளநீரைச் சுமந்து கொண்டு தென்னை மரங்கள். சுவாமி, அம்பாளுக்கெல்லாம் அழகழகாய் மாலைகள். அத்தனையும் இந்த நந்தவனத்தில் பூத்தது.

அமெரிக்காவிலும், ஜப்பானிலும் பொருளாதாரப் பேராசிரியராக இருந்து அத்தனையையும் ஒரே நாளில் உதறி விட்டு இங்கு சச்சிதானந்த சுவாமிகள் எனப் பெயர் கொண்டு வாழ்பவரை அந்த ஈஸ்வரன் ஈர்த்த விதம்தான் என்னே! ஒரு தும்பு தூசு இல்லாமல் கோயிலைப் பரிசுத்தமாகப் பராமரிக்கிறார். ஆங்காங்கே தமிழில் அழகிய மொழிகள், அம்பாளைப் பற்றி, பாபா பொன்மொழிகள் இப்படி..... கும்பாபிஷேகம் முடிந்து, தியான மண்டபம் முடிக்கப்பட்டு

விந்தையாகக்



அற்புதமாகக் கோயில் மாறி இருக்கிறது.

எதிரே யமதீர்த்தமும், அதைத் தாண்டி அழகிய கட்டிடக் கலையோடு எழுந்து கொண்டிருக்கும் விருந்தினர் விடுதியுமாகக் கருவேலி கோவில் புதுக் கோலம் பூண்டிருக்கிறது. ஆனால் நந்தவனம் தாண்டி உள்ளே போனால் கோவிலின் சாந்நித்யம் மாறாமல் இருக்கிறது. இங்கிருக்கும் பிரகாரங்களில் உள்ள பிள்ளையார், முருகன், தட்சிணாமூர்த்தியைப் பார்த்துக் கொண்டே இருக்கலாம், அத்தனை அழகு!

ஈஸ்வரன் கொட்டிட்டை எனும் நர்த்தனம் புரிந்த இடம் என்பதாக ஸ்தல புராணம் கூறுகிறது. ஸர்குணன் எனும் அரசனுக்கு அருள் கிடைத்த இடம் என்றும் கூறுகிறார்கள். தேவாரம் பாடப்பட்ட ஸ்தலம். மகா பெரியவர் ஆறு மாதம் இங்கு முகாமிட்டிருக்கிறார்! திருவண்ணாமலையை நினைத்தாலே முக்தி என்பார்கள். அது போல இக் கருவேலிக்கு வந்து இறைவனைத் தரிசிப்போர் இனி கருவில் புகமாட்டார்கள், மறுபிறப்பே கிடையாது என்கிறார்கள்.



'இம்மைக்கும் உங்களுக்கு வேண்டும் வரமுண்டு' என்றுதான் அருள்புரிகிறார்கள் சர்வ சக்திவாய்ந்த ஸர்குணேஸ்வரரும், ஸர்வாங்க ஸுந்தரியும். மிகப் பலரும் இங்கு வேண்டிக் கொண்டு திருமணங்கள் நடந்ததால், பலரும் இப்போது கல்யாண உற்சவம் நடத்துகிறார்கள். கல்யாண உற்சவம் நடத்திக் கொள்ளும் அம்மையப்பன் விக்கிரகங்கள் அத்தனை எழிலோடு விளங்குகின்றன. அறுபீட கோணத்தில் முன் மண்டபம் இருக்க உள்ளே எழுந்தருளியிருக்கும் ஸர்குணேஸ்வரர் குணந்தைக் கடந்தவன் அல்லவா? மிகுந்த ஈர்ப்பு சக்தி கொண்டவராக விளங்குகிறார். தனிக் கோயிலில் குடிகொண்டிருக்கும் அம்பாள் ஸர்வாங்க சுந்தரி பெயருக்கேற்ப அப்படியோர் அழகு. நான் ஆரம்பத்தில் சொன்னது போல அன்னையின் கழுத்தில் லிங்க வடிவம் இருப்பது போலத் தோன்றுகிறது.

''ஸௌந்தர்ய லஹரியில் வர்ணிப்பது போல இங்கு அம்பாள் இருக்கிறாள்'' என்று சுவாமிகள் கூறியதால், பிறகு ஸௌந்தர்யலஹரியையும் படித்துப் பார்த்தேன். எனக்கு எதுவும் குறிப்பு கிடைக்கவில்லை.

ஆனால் என்ன? அழகின் வெள்ளமாக நிற்கும் ஸர்வாங்க ஸுந்தரி அபயஹஸ்தத்துடன் வந்தவர்க்கு அருளை வாரி வழங்கிக் கொண்டு இருக்கிறாள். அவளுக்கு முன்பு அமர்ந்திருக்கும் நந்திக்கு அத்தனை ஆனந்தம். அங்கே வீற்றிருக்கும் பிள்ளையாரோ சிறிது தலையை முன்னுக்கு நீட்டி 'என்ன சமாச்சாரம்?' எனக் கேட்பது போல எழில் தோற்றம்.

இக் கோயில் புனருத்தாரணம் செய்ய

கிடைத்த பதில்!



ஆரம்பித்த நாளிலிருந்தே பல மகிழ்ச்சியளிக்கும் சம்பவங்கள் நடந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன என்பது ஊராரின் கருத்து. ஸ்ரீ ஸற்குணேஸ்வரர் கைங்கர்ய சபா என்ற பெயரில் 32/18, டபீர் புதுத் தெரு, கும்பகோணம் - 612001 என்ற முகவரியில் ஆரம்பித்து பல அன்பர்கள் ஏராளமான கைங்கர்யங்களைச் செய்து வருகிறார்கள். யஜுர் வேத பாடசாலை, திருமுறை வகுப்புக்கள், ஆரம்ப சுகாதார நிலையம், முதியோர் இல்லம் எனப் பல திட்டங்களை வைத்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

ஈஸ்வரனுக்கு ஸ்ரீருத்ரத்ரசதி மிகவும் விசேஷமானது. அதே போல ஸ்ரீலலிதா த்ரிசதி ஒப்புயர்வற்ற மந்திரம். இவ்விரண்டையும் சேர்த்துக் கோடியார்ச்சனை செய்ய தெய்வ அருளால் சங்கல்பம் ஏற்பட்டுள்ளது. பல நன்மைகளையும் அளிக்கவல்ல இந்த அர்ச்சனைகளில் எல்லா மக்களும் பங்கு பெற்றுப் பலன் அடைய வேண்டும் என்பது தான் இந்த ஸபாவின் ஆசையும் கூட. ஒரு அர்ச்சனைக்கு ரூ 100/- எனவும், இது போல ஆயிரமோ, பத்தாயிரமோ எவ்வளவும் அனுப்பி அர்ச்சனை செய்யலாம் எனவும் அமைத்து இருக்கிறார்கள். இந்த அதியற்புத கோடியார்ச்சனை விஜயதசமிக்கு ஆரம்பித்து நடந்து கொண்டு இருக்கிறது. பங்கு கொள்ள விரும்புபவர்கள் முன்பு சொன்ன ஸபா முகவரிக்கு எழுதலாம்.

கும்பகோணத்திலிருந்து பூங்குளம் செல்லும் வழியில் இருபது கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் உள்ளது கருவேலி. விடுமுறைக்கு அந்தப் பக்கம் செல்பவர்கள் போய்த் தரிசிக்கலாமே!

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

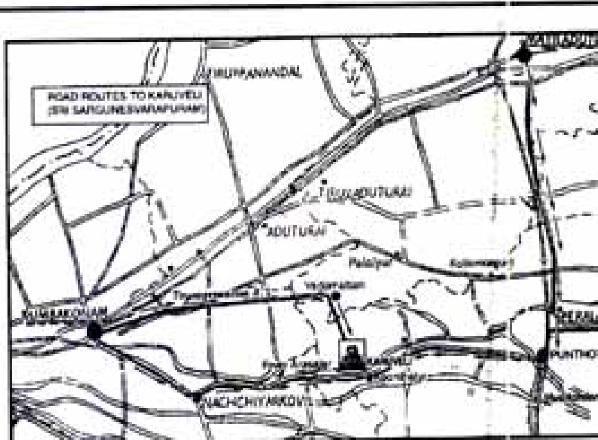
படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்

• ஆனந்த நந்தி

(இக் கட்டுரையை எழுதி முடித்து விட்டு, கோயிலில் எனக்குக் கொடுத்த 'நலம் தரும் கருவேலி' புத்தகத்தைப் படித்துக் கொண்டிருந்தேன். கோயிலைப் பற்றிப் பல பிரபலங்கள் எழுதி பல பத்திரிகைகளில் வந்திருந்த கட்டுரைகளின் தொகுப்பு. அதிலே இந்து நாளிதழில் உதவி ஆசிரியராக இருந்த ஸ்ரீ த.வே. அனந்தராம சேஷன் என்பவரின் கட்டுரையைப் படித்த போது திகைத்துப் போனேன். காரணத்தை நீங்களும் படித்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்களேன். கட்டுரையில் ஒரு பகுதி -

"....இப்போதுள்ள குடும்பத்தினரின் பிதாமகரின் பிதாமகரின் தாத்தாவின் தாத்தாவின் தந்தை ஸ்ரீ ராம க்ருஷ்ண சர்மா ராம பக்தர். அவருக்கு ஸ்ரீ லட்சுமணர் ப்ரத்யக்ஷம். லட்சுமணர் மூலமாக மறுபடியும் ஸங்கர்ஷண மந்திரத்தைப் பெற்று அதை ஆராதனையில் உபயோகித்த போது மூலஸ் தான லிங்கத்திற்கு ஸர்ப்பம் படமெடுத்துக் குடை பிடித்ததைப் பலர் கண்கூடாகப் பார்த்தனர். அவர் பூஜை செய்யும் போது மட்டும் ஸர்ப்ப தரிசனம் கிட்டியதேயொழிய மற்ற நேரங்களில் லிங்கம் எப்போதும் போல்தான் இருந்தது..."

நான் கட்டுரையின் ஆரம்பத்தில் குறிப்பிட்ட அம்பாளின் கழுத்தில் இருந்தது ஸ்ரீ ஸர்குணேஸ்வரரின் திருவுருவமா? என் கேள்விக்கு பதில் இதுதானா? இது என்ன 'திருவிளையாடல்'!)





• சாந்தா நாராயணன்

பத்து முதல் இருபது வரை..

வளரும் பருவத்தில் உள்ள குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சியினை நல்ல உணவு அளித்துப் பராமரிப்பது போல், உடலும், மனமும் சுத்தமுடனும், சுகாதாரத்துடனும் இருக்கப் பழக்க வேண்டியது அவசியம் என்கிறார் அழகுக் கலை நிபுணர் திருமதி. மஹாலக்ஷ்மி. பத்து முதல் இருபது வயது வரையில் வளரும் பருவத்தினரை எப்படிக் கவனிக்க வேண்டும் என்று கூறுகிறார்கள், குழந்தைநல மருத்துவர் டாக்டர். சாந்தா நாராயணன் மற்றும் மகப்பேறு மருத்துவர் டாக்டர் செல்வி -



"பத்து வயதான உடனேயே குழந்தைகளின் வளர்ச்சி வேகமாகத் தொடங்குகிறது. மனதளவிலும் இந்த வளர்ச்சி ஏற்பட சுற்றுப்புறச் சூழல் காரணமாகிறது. பள்ளிக்கூட நண்பர்கள், தொலைக்காட்சி, சினிமா, ப்ரௌஸிங் சென்டர் எனப் பல அவர்களைப் பாதிக்கத் தொடங்குகின்றன. வீட்டு விஷயங்களிலும் சரி, உலக விஷயங்கள், நாட்டு நடப்பு, விளையாட்டு, சினிமா என அனைத்திலும் தங்களை ஈடுபடுத்திக் கொண்டு, தங்களுக்கும் எல்லா விவரமும் தெரியும் என்ற மனநிலை ஏற்படும் பருவம் இது.



இதன் காரணமாக தலை குளிப்பது முதல் அனைத்து விஷயங்களிலும் தானே முடிவெடுக்கவும் தொடங்குவார்கள். தலைக்கு எண்ணெய் தடவிக் கொள்ள பத்து சதவிகித குழந்தைகள் கூடச் சம்மதிப்பதில்லை. அவர்களுக்கு நல்ல படியாக எடுத்துச் சொல்லி இரவு நேரத்தில் தலைக்கு எண்ணெய் தடவி காலையில் தலைக்குக் குளித்து விடலாம் என்று எடுத்துக் கூற வேண்டியது தாய்மார்களின் கடமை.

வாரமொருமுறை லேசாகச் சூடாக்கப்பட்ட தேங்காய் எண்ணெயைத் தலையில் தடவி மெதுவாக மசாஜ் செய்து விட்டால், மயங்காத குழந்தைகளே இல்லை எனலாம். தலைமுடியை விதவிதமாகப் பின்னிக் கொள்ள, வாரிக் கொள்ள

விரும்பும் பருவம் இது. சீராக இரண்டு மாதத்திற்கு ஒருமுறை தலை முடியை ட்ரிம் செய்து விட்டு விட்டால் எந்தவிதமாக தலை யலங்காரம் செய்து கொண்டாலும் முடி சிக்கலாகாது.

அடுத்தபடியாக முகத்தினை அழகுபடுத்திக் கொள்ள தொலைக்காட்சியில் காட்டப்படும் அனைத்து ரக க்ரீம்களையும் உபயோகப்படுத்த வேண்டும் என்று நினைப்பார்கள். வளரும் பருவத்தில் முகத்தில் பருக்கள் வெடிக்க வாய்ப்புண்டு. அதனால் எல்லாவித க்ரீம்களையும் முகத்தில் தடவக் கூடாது என்று எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும்.

இந்த வயதிலிருந்து பதினான்கு வயதிற்குள் எப்போது வேண்டுமானாலும் பூப்பெய்தலாம். அதனால் பெண் குழந்தைகளுக்கு அந்த நிலையை எடுத்துக் கூறி அவர்களைத் தயார்ப்படுத்த வேண்டியது அவசியம். இந்தப் பருவத்தில் முகத்தில், உடலில் பூனை முடி முளைக்கத் தொடங்கும். ஏற்கெனவே கூறியுள்ள ஹெர்பல் பூசிக் குளிக்கும் தூளைத் தேய்த்துக் குளிக்கச் சொல்ல வேண்டும். வாரமொருமுறை மஞ்சள் தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து தேய்த்துக் கொள்ள வேண்டும் அல்லது ஆலிவ் எண்ணெய் தடவி குளிக்கச் சொல்லவும்.

இந்த வயதில் படிப்பின் அளவும் அதிகரிக்கும். உடலிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படும். அதனால் ஊட்டச்சத்து நிறைந்த பால், முட்டை, கீரை, முளைகட்டிய பயறு வகைகள் ஆகியவை நிறைந்த உணவை கவனித்துத் தர வேண்டும். இனிப்பு வகைகள், சாக்லேட், கேக், ஐஸ்க்ரீம், பீட்ஸா, பர்கர் போன்ற ஜங்க் ஃபுட், உடல் எடையையும் அதிகரிக்கும். சருமத்தையும் பெரிதளவில் பாதிக்கும். எனவே, இதனைக் கட்டுப்பாட்டுடன் சாப்பிட பழக்க வேண்டும்.

பதினான்கு வயதாகும் போது பெரும்பாலானோர் அவதிப்படுவது முகத்தில் தோன்றும் பருக்களினால்தான். நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு பேர் இந்தப் பிரச்னையைச் சந்திக்கின்றனர். பெரும்பகுதியினர் எங்களிடம் கேட்கும் கேள்வி, பருக்கள் ஏற்படுத்தும் கரும்புள்ளியை நீக்குவது எப்படி? இதற்கான தனி லோஷன் வைத்திருக்கிறோம்.

ஆரம்ப நிலையிலேயே பருக்களைக் குறைக்க, சந்தனத்தை, கல்லில் அரைத்துப் பருக்கள் மீது பூச வேண்டும். கடையில் விற்கும் சந்தனத்தை வாங்கித் தடவினால் பலன் கிடைக்காது. உருண்டையான மஞ்சள் கிழங்கை சந்தனக் கல்லில் அரைத்துப் பூசலாம்.

புதினா இலைகளைப் புதிதாகப் பறித்து அரைத்து பருக்களின் மேல் தடவி இருபது முதல் முப்பது நிமிடங்கள் வைத்திருந்து கழுவலாம். கொழுந்து வேப்பிலையை அரைத்து கஸ்தூரி மஞ்சள் கலந்து பருக்கள் மேல் தடவி பதினைந்து நிமிடம் கழித்துக் கழுவலாம். இவை பருக்களை மட்டுமின்றி அவை ஏற்படுத்தும் கருமையான வடுக்களையும் போக்கும். கரும்புள்ளிகளை நீக்க ஜாதிக்காயை சந்தனக் கல்லில் அரைத்துப் பூசலாம்."

பத்து வயதிலிருந்து இருபது வயது வரையுள்ள குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் இப் பிரச்னையைப் பற்றிக் கூறுகிறார் டாக்டர். சாந்தா நாராயணன் :

"பருவம் அடைந்த பெண்களும், பருவ வயதில் உள்ள ஆண் குழந்தைகளும் பள்ளிக்குச் செல்லும் போது, வெளியே செலும் போது, விளையாடும் போது முகத்திற்கு அதிக கவனம் செலுத்துவதில்லை. இந்த வயதில் மனதில் டென்ஷனும் அதிகம். வியர்வையும் அதிகம் ஏற்படும். ஹார்மோன்களின் சுரப்பும் அதிக அளவில் இருக்கும். இதனால் முகத்தில் பருக்கள் நிறைந்து காணப்படும். இதனைப் போக்க என்று மருந்துக் கடைகளில் விற்கும் க்ரீம்களை டாக்டரின் அறிவுரைப்படி வாங்கிப் பயன்படுத்தலாம். குளிர்ந்த நீரால் முகத்தை அடிக்கடி கழுவ வேண்டும். முகத்திற்கு சோப் போடக் கூடாது. நீராவியில் முகத்தைக் காண்பிப்பதால் வியர்வை நாளங்களில் உள்ள துளைகளைப் பெரிதுபடுத்தி, உள்ளேயிருந்து அங்கு

தர்பூசணிப் பழத்தில் சிவப்புப் பகுதியைச் சாப்பிட்டு விட்டு, வெண்மையாக இருப்பதை கூட்டு செய்வார்கள். அதில்லாமல் தோலை மெல்லியதாகச் சீவி, சிறிது நேரம் பிரிஜ்ஜில் வைத்து விட்டுத் துருவினால் நன்கு துருவ வரும். இதில் தயிர்ப் பச்சடி செய்யலாம். கோடைக்கு ஏற்ற குளிர்ச்சியான இந்த பச்சடி மிகுந்த சத்துக்களை உடையது.

- ரேணுகா ஸ்ரீராம்.



சேர்ந்திருக்கும் அழுக்கை வெளியே கொண்டு வரலாம்.

எண்ணெய்ப் பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். உதட்டின் ஓரத்திலிருந்து காதுமடல் வரை ஒரு கோடு போடவும். அதற்கு மேல் உள்ள கன்னப் பகுதிகளில் வரும் பருக்களை கை நகங்களால் கிள்ளக் கூடாது, பிய்க்கக் கூடாது. அங்குள்ள இரத்தக் குழாய்கள் Cavernous Sirum என்ற மூளையின் ஒரு பகுதியுடன் இணைவதால் இங்கிருந்து இன்ஃபெக்ஷன் சுலபமாக அங்கு பரவக்கூடும்.

பருக்கள் அதிகமாக ஏற்படும் போதும், சீழ் வைத்து வீங்கும் போதும் உடனடியாக டாக்டரைச் சந்தித்து தகுந்த ஆன்டிபயாடிக் மாத்திரைகளை அவரது ஆலோசனைப்படி சாப்பிடுவதால் பக்கவிளைவுகளிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். இவர்கள் தவறியும் தாமே மருத்துவம் செய்து கொள்ளக் கூடாது."

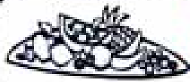
மஹாலக்ஷ்மி தொடர்கிறார்...

"பள்ளிக்கும், கல்லூரிக்கும் செல்வதோடு மட்டுமல்லாமல் வார இறுதியிலும் வெளியே தோழிகளோடு செல்ல விரும்புவார்கள். வெயிலில் சுற்றினால் முகம் கறுத்துப் போகும் என்று கூறினால் கேட்க மாட்டார்கள். அதற்குப் பதிலாக நல்ல சன் ஸ்க்ரீன் லோஷனை முகம், கழுத்து, கை கால்களில் தடவிக் கொண்டு போகச் சொல்லவும். தின மும் மூன்று வேளையாவது முகம் கழுவ வேண்டும். குறிப்பாக வெளியே சென்று திரும்பியதும் முகம், கழுத்துப் பகுதிகளை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும். வெயில் காலத்தில் இருமுறை குளிக்க வேண்டும்.

இந்த வயதினர் பெரும்பான்மையோர் ஸ்கர்ட், ஜீன்ஸ், மிடி, சல்வார் கமீஸ் போன்ற உடைகளை அணிவதால் கால் பாதங்களையும், கை, கால் நகங்களைச் சுத்தமாகவும், அழகாகவும் வைத்திருக்க வேண்டியது அவசியம். கை நகங்களையும், கால் நகங்களையும் அழகாக வெட்டி, சுத்தமாகச் சோப் போட்டுக் கழுவ வேண்டும்.

க்ரீம்களை கை, கால் பகுதிகளில் இரவு நேரம் தடவிக் கொண்டு படுத்தால் அவை கறுமை நிறமாகாமல் பளிச்சென்றிருக்கும். கால்களில் முட்டிக்குக் கீழ் உள்ள பகுதி தெரியும்படி உடை அணிபவர்களும், ஸ்லீவ் லெஸ் உடை அணிபவர்களும், அப் பகுதிகளில் வளரும் முடிகளைச் சுத்தமாக நீக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கு அழகு நிலையத்தில் வாக்ஸிங் செய்து கொள்வதே சிறந்ததாகும்.

பதினாறு வயதையடையும் போது பத்தாம் வகுப்பிற்கு வந்து விடுவதால் படிப்பு அதிக



இம்மாத இல்லத்தரசி



சமையல் கூப்பன்

பொருள் : ஃப்ரூட் சாலட் கடைசி தேதி : 15.05.2003

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

ஸ்ரீவத்ஸாவின் மேலும் ஒரு அற்புதப்படைப்பு

தரமான வீடுகள்
நியாயமான விலையில்



தென் இந்தியாவில் தொழில் துறைக்கு பெருமை வாய்ந்ததும் கல்வி, கலாச்சாரம், தொழில் நுட்பம் ஆகியவற்றில் உயர்ந்து விளங்குவதும் கோயம்பத்தூர். இம் மாநகரில் தம் மூன்று படைப்புகளான ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ், ஸ்ரீவத்ஸா ஸ்கொயர், மற்றும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில்வியூவினால் நவீன வாழ்க்கையையும், உலகத்தரத்திற்கு இணையான வியாபார முறைகளையும் அறிமுகப்படுத்திய ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிமிடெட் நிறுவனத்தின் புதிய அற்புதப்படைப்பு தான் **ஸ்ரீவத்ஸா ஸ்ரீ நலராஜ் ரெசிடென்சி.**

18
மாதங்களுக்குள் உங்கள் வீடு தயார்

சிறந்த கட்டிடக் கலைஞர்களால் வடிவமைக்கப்பட்டு, உயர்தர கட்டுமான பொருட்களையும், சாதனங்களையும் பயன் படுத்தி அமைக்கப்படும் குடியிருப்பு **ஸ்ரீவத்ஸா ஸ்ரீ நலராஜ்.** 21849 சதுர அடி நிலப்பரப்பில் கட்டப்படும் 32 பிளாட்டுகளை கொண்ட விசாலமானதும், வசதிகள் நிறைந்ததும், பாதுகாப்பானதும் **ஸ்ரீவத்ஸா ஸ்ரீ நலராஜ்.**



ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.

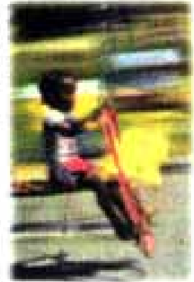


அம்சமான இட அமைப்பு

கோயம்பத்தூரின் பிரபலமான அவிநாசி நெடுஞ் சாலையில் உள்ள லக்ஷ்மி மில்ஸில் இருந்து 100 மீ. தொலைவில் உள்ள தாமு நகரில் அமைக்கப்படுகிறது **ஸ்ரீவத்ஸா ஸ்ரீ நலராஜ்**. இதனருகில் உலகத்தரம் வாய்ந்த பள்ளிகள், கலை, பொறியியல் மற்றும் மருத்துவ கல்லூரிகள், மல்டி ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனைகள் உள்ளன.

உங்கள் வீட்டிற்கும், உடமைகளுக்கும் பாதுகாப்பு

நீங்கள் வீட்டில் இருக்கின்ற போதும், வெளியே செல்கின்றபோதும் உங்கள் வீட்டையும், உடமைகளையும் பாதுகாக்க மதிற் சுவரும், 24 மணி நேரமும் இயங்கும் கிளோஸ்ட் சர்க்யூட் டிவி மற்றும் இன்டர்காம் வசதிகளுடன் கூடிய செக்யூரிட்டி அறையும் அமைக்கப்படும். ஆகவே நீங்கள் பாதுகாப்பாகவும், நிம்மதியாகவும் வாழலாம்.



ரிலாக்ஸ் செய்ய பொழுது போக்கு வசதிகள்

அன்றாட கவலைகளை மறந்து ரிலாக்ஸ் செய்து, புத்துணர்ச்சி பெற நீச்சல் குளமும், க்ளப்பும் இங்கு அமைக்கப்படும். குழந்தைகள் விளையாடி மகிழ சிறுவர் பூங்கா அமைக்கப்படும்.



உங்கள் தேவைகள் அனைத்தையும் பூர்த்தி செய்யும் கனவு வீடான **ஸ்ரீவத்ஸா ஸ்ரீ நலராஜ்** பற்றிய மேலும் விவரங்களுக்கும், வீட்டை பதிவு செய்யவும் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

Anugrah 2961 R

Visit us at: www.sreevatsaonline.com / www.sreevatsa.com

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043, இந்தியா. போன்: 91-422-2437422, 2432184, 2432574, 2441481, 2454817, 2432042, பேக்ஸ்: 91-422-2430899, *Email: Sreevatsa@eth.net / Sreevatsacbe@vsnl.com* சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-44-25953149, 25960270, 25957953, 25965401-05, 25961029-31, பேக்ஸ்: 91-44-25950055, 25965032, 25224087, *Email:Sreevatsa@vsnl.com*

மாகி விடும். 'போர்ட் எக்ஸாம்' என்ற பயம் ஏற்படும். பன்னிரெண்டாம் வகுப்பில் இந்தக் கவலையைத் தவிர, பல நுழைவுத் தேர்வுகளுக்கும் படிக்க வேண்டியிருக்கும். இந்தச் சமயத்தில் இரவு கண் விழித்துப் படிப்பதால் கண்களைச் சுற்றி கருவளையங்கள் ஏற்படும். இதனை நீக்க உருளைக்கிழங்கை வில்லைகளாக வெட்டி அதன் ஈரமானப் பகுதியைக் கண்ணைச் சுற்றித் தடவ வேண்டும். வெள்ளரிக்காய் துண்டங்களையும் கண்ணைச் சுற்றி வைக்கலாம். முகம் சோபை இழந்து தளர்வாகக் காணப்பட்டால் சிறிது தயிர் எடுத்து முகத்திலும், கழுத்து, கை, கால்களிலும் தடவுவதால் சருமம் எண்ணெய்ப் பசையாய் உள்ளவர்களுக்குச் சரியாகும். வறண்ட சருமம் உள்ளவர்கள் பாலேடு தடவிக் கொள்ளலாம்.

பதினெட்டு வயதினை அடைந்த பெண்கள் கல்லூரியில் காலெடுத்து வைத்ததும் டென்ஷன் குறையும். இதன் பிறகு முக அழகில் கவனம் செலுத்தலாம். புருவத்தை சீர்செய்து கொள்வது, பெடிக்யூர், மானிக்யூர், நீராவி மூலம் முகத்தின் கருப்பு, வெண் புள்ளிகளை அகற்றும் மினி ஃபேஷியல், முகத்திற்கு பாக் போடுவது, தலைக்கு ஹென்னா போன்றவற்றைச் செய்து கொள்ளலாம். தற்போது கல்லூரி மாணவிகளிடையே தலைக்குக் கலர் போடுவதும், ஸ்ட்ரீக்கிங் எனப்படும் தலைமுடியில் ஆங் காங்கே நிறத்தை மாற்றிப் போடுவதும் நாகரிகமாக உள்ளது. இதனை ஆசைக்கு ஓரிருமுறை செய்து கொள்வதில் தவறில்லை. அடிக்கடி மாற்றி, மாற்றி கலரிங் செய்வதால் முடியின் ஆரோக்கியம் கெடும். அதே போல் முடியை நீளமாக்குவது, சுருட்டையாக்குவது போன்றவற்றையும் அடிக்கடி செய்யக் கூடாது.

உடற்கட்டை சீராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். அதற்காக அநாவசியமாகப் பட்டினி கிடப்பது, மிகக் குறைந்த அளவு சாப்பிடுவது தவறு. சத்தான உணவு வகைகள், சாலட், பழரசங்கள் போன்றவற்றைச் சாப்பிட வேண்டும். ஜிம்மில் பயிற்சி, யோகாசனம், நீச்சல் பயிற்சி, காலையில் ஜாகிங், ஸ்கிப்பிங் போன்றவற்றைச் செய்யலாம். அழகான உடற்கட்டை அமைத்துக் கொள்வது எவ்வளவு அவசியமோ அதே போல் நல்ல சிந்தனைகளுடன், அலைபாயாத, நல்ல பழக்க வழக்கங்களைக் கொண்ட மனதையும் பெற வேண்டியது இந்த வயதினருக்கு மிக அவசியம்."

பத்து வயது முதல் இருபது வயது வரையுள்ள பெண் குழந்தைகளை தாய்மார்கள் எப்படிக் கவனிக்க வேண்டும் என்று மகப்பேறு மருத்துவர் டாக்டர். செல்வி கூறுகிறார் -

பொதுவாக பத்து வயதானதும் பெண் குழந்தைகளுக்கு உடலில் இலேசான மாறுதல்கள் ஏற்படத் தொடங்கும். உடல் வளர்ச்சி சற்று வேகமானதாக இருக்கும். மார்பகங்கள் மெதுவாக வளர்ச்சி அடையத் தொடங்கும். கைகளின் அடியில் அக்குளில் முடி வளரத் தொடங்கும். இந்த மாற்றங்கள் பெண்களின் மனதில் ஒருவித வெட்கத்தையும், பயத்தையும் ஏற்படுத்தும். சிலர் இந்த வளர்ச்சியால் மனதில் கூனிக்குறுகிப் போய் முதுகை கூன் போடத் தொடங்குவர். இவை இயற்கையாக ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் ஏற்படக்கூடியவை என்பதை ஒவ்வொரு பெண்ணின் அன்னையும் எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும்.

சத்தான, ஆரோக்கியமான உணவும், மிகச் சிறிய வயதிலேயே உலக வாழ்க்கை டி.வி. மூலம் புரிபடுவதாலும் நிறையப் பெண்கள் பத்து வயதிலேயே பூப்படைந்து விடுகின்றனர். இதற்குக் கவலைப்படத் தேவையில்லை. அவர்களுக்குச் சுத்தத்தையும், சுகாதாரத்தையும் எடுத்துக் கூற வேண்டும்.

வைட்டமின் சத்துக்களையும், தாதுப் பொருட்களையும், காய் கனிகளாகவும், மாத்திரைகளாகவும் தருவது அவர்களுக்கு நல்ல ஞாபகசக்தியையும், தன்னம்பிக்கையையும் தரும். பதினெட்டு, இருபது வயதுகளில் ஓரளவு உலக விவரம் புரிந்து கொண்டு விடுவார்கள். உடல் வளர்ச்சி சீராகி விடும்.

அநேகப் பெண்களுக்கு 'பீரியட்ஸைகிள்' என்னும் மாதவிலக்கு மாதா மாதம் வரும்படி சீர் அடைந்து விடும். உடலில் சுரக்கும் ஹார்மோன் அளவும் சரியாகி விடும். இருப்பினும் இந்த வயதில் இவற்றில் மாறுதல்கள் ஏற்பட்டால் தைராய்ட் சுரப்பு சரியாக உள்ளதா; பாலிசிஸ்டிக் ஓவரி நிலை ஏற்பட்டுள்ளதா? இரத்தத்தில் ஹீமோக்ளோபின் அளவு சரியாக உள்ளதா? போன்றவற்றை நல்ல மகப்பேறு மருத்துவரை சந்தித்து ஆலோசனை பெற வேண்டியது தாய்மார்களின் கடமை.

பேட்டி : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

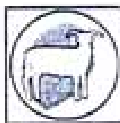
கரைத்த தோசைக்கு தண்ணீருக்குப் பதில் புளித்த மோரைக் கலந்து வார்த்தால் சுவையாக இருப்பதோடு நல்ல பிரவுன் கலரில் தோசை வரும்.

- யோகாம்பாள்.



இந்த மாதம் எப்படி

மே 2003



மேஷ ராசி : *அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.*

இராசிநாதன் அங்காரகன் அருளால் இம்மாதத்தில் உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம். உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெறுவீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றத்தைக் காண வழி பிறக்கும். எழுத்துத் துறையில் உள்ளவர்கள் கூடுதலான முன்னேற்றத்தைக் காணக்கூடும். வியாபாரத்தில் ஓரளவு லாபகரமான போக்கைக் கண்டு வியாபாரிகள் மகிழ்ச்சியடைய இடமுண்டு. என்றாலும் வாடிக்கையாளர்களுக்குக் கடன் கொடுப்பதில் கவனமாக இருப்பது அவசியம்.

குடும்பச் சூழ்நிலை இனிமையானதாகவே இருந்து வர இடமுண்டு. மகன் அல்லது மகள் வழியில் மகிழ்ச்சியடையக்கூடிய ஒரு நிகழ்ச்சி நடைபெறக்கூடிய நிலை உள்ளது. யாரிடமும் கோபப்பட்டு எதையும் பேசி விடாதீர்கள். கனிவாகப் பேசிப் பழகுவதன் மூலம் சில சிக்கல்களைத் தவிர்க்கலாம். பெண்களுக்குக் குடும்ப நிர்வாகத்தில் சில சங்கடங்கள் ஏற்படுமாயினும் சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து விடுவீர்கள். குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று நடைபெற வாய்ப்புண்டு. பணப்புழக்கத்தில் சிக்கலோ, பற்றாக்குறையோ இராது. பெண்களில் சிலருக்கு எதிர்பாராத நன்மைகள் சில ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. சகோதர வழியில் மனக்கசப்பு ஏற்படக்கூடும்.

நீங்கள் ஆலயங்களில் உள்ள நவக்கிரக சந்நிதியில் செவ்வாய் பகவானுக்கு சிவப்பு மலர்களைக் கொண்டு அர்ச்சனை செய்து வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் சிரமங்கள் அகலும். செழிப்பு கூடும்.

<table>
<tr><td>சுக்கிரன்</td><td>சூரியன்
புதன்</td><td>ராகு</td><td>சனி</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2" rowspan="2">11.5.2003 மேஷ - சுக்கிரன்
15.5.2003 - ரிஷப - சூரியன்</td><td>குரு</td></tr>
<tr><td>செவ்வாய்</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>கேது</td><td></td><td></td></tr>
</table>



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிர பகவான் உச்சம் பெற்று சஞ்சாரம் செய்தாலும், இதர கிரகங்களால் தொல்லை உண்டு. இந்த மாதத்தில் எதிலும் நிதானமாகவும், பொறுமையாகவும் இருப்பதன் மூலம் பெரும்பாலான சிக்கல்களைத் தவிர்க்கலாம். உத்தியோகஸ்தர்கள் மாதப் பிற்பகுதியில் உங்கள் விருப்பங்கள் நிறைவேறக் காண்பீர்கள். என்றாலும் பணிப்பளு மிகுதியாகவே இருக்கக் கூடும். உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு நல்ல முறையில் இருந்து வரும். சக பணியாளர்களின் எதிர்ப்பு ஓரளவு இருந்து வரும். தொழிற்பிரிவினர் சுமாரான முன்னேற்றத்தைக் காணக் கூடும். அரசியல்வாதிகள் மிகவும் பொறுமையாக இருந்தே செயல்பட்டு வருவது நல்லது.

குடும்ப நிலையில் பெண்களுக்குக் குடும்ப நிர்வாகம் சில சிக்கல்களை ஏற்படுத்தக்கூடும். அக்கம் பக்கத்தில் உள்ளவர்களுடன் கவனமாகவும், எச்சரிக்கையாகவும் பழகி வருவது அவசியம். ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்வதன் மூலம் பயனடைவீர்கள் என்றாலும், பயணத்தைத் தொடங்குவதில் தாமதமும், சிக்கலும் உண்டான பின்னரே முடிவாகும் நிலை உண்டு. பெண்களால் சிலர் நன்மையடையக்கூடிய வாய்ப்பு உண்டு. முதுகு, கை, கால் போன்ற உறுப்புகளில் சிறிய உபாதைகள் ஏற்பட்டு குணமாகும்.

நீங்கள் தினமும் காலையில் சூரிய பகவானை வணங்கி வருவதும், ஆதித்ய ஹ்ருதயம் ஸ்தோத்திரம் படித்து வருவதும் உங்களுக்கு சகல நன்மைகளையும் உண்டாக்கும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

அநேக கிரக சஞ்சாரம் நன்மையாக இருப்பினும் இம்மாதம் நீங்கள் நன்

மையும், தீமையும் கலந்த பலன்களை எதிர்பார்க்கலாம். உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெறக்கூடும். என்றாலும் சிறு தடங்கலுக்குப் பிறகே கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். மாணவமணிகள் படிப்பில் தீவிர கவனம் செலுத்தி வருவீர்கள் என்றாலும், இருபாலரும் சேர்ந்து பழகுவதில் எச்சரிக்கையாய் இருந்து வருவது அவசியம். வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாக இருக்குமாயினும், குறைந்த பட்சத்துக்குக் கீழ் இறங்காது.

குடும்பத்தில் குதூகலத்துக்குக் குறைவிராது. பெண்கள் ஆடை, அணிகலன்கள், பட்டாடைகளை வாங்கி அணிந்து மகிழ்வீர்கள். சிலருக்கு கர்ப்பப்பைக் கோளாறு போன்ற தொல்லைகள் ஏற்படக்கூடும். வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் எதிர்பாராத ஒரு நன்மையைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். நீண்ட நாளைக்குப் பிறகு பழைய நண்பர் ஒருவரைச் சந்திப்பீர்கள். பிற மொழி பேசும் ஒருவரால் நன்மையடையும் வாய்ப்பு உண்டு. ஆலய தரிசனம் கண்டுவர குடும்பத்துடன் ஒரு பயணத்தை மேற்கொண்டு சென்று வருவீர்கள்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனிபகவானுக்கு எள்ளன்னம் தயார் செய்து வைவேத்தியம் செய்து விட்டு, பிறகு அதை உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு விநியோகம் செய்து வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சுபிட்சம் ஏற்படும்.



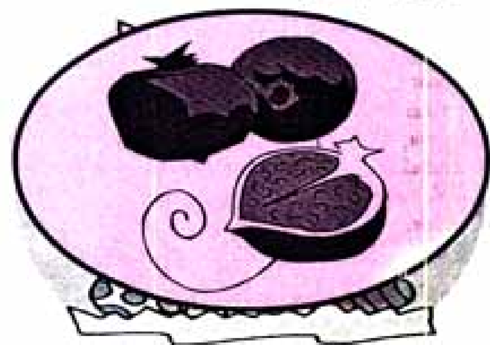
கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

உச்சம் பெற்ற சுக்கிரன் மற்றும் அங்காரக பகவானால் இம் மாதத்தில் உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பாராத நன்மைகளைப் பெறக்கூடும். சகபணியாளர்கள்

புளி கருப்பாக இருப்பதால் சாம்பார் கலர் நன்றாக இல்லையே என்று கவலைப்படாதீர்கள். ஒரு துண்டு பீட்ரூட்டைத் துருவி சாம்பார் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது சேருங்கள்.

- சீதா ராமநாதன்.



இடம் மாறிச் செல்வதே உங்களுக்கு நன்மை தரும் என்பதால், இடம் மாற்றம் கோரி நீங்கள் முயற்சி செய்யத் தேவையில்லை. தொழிற்பிரி வினருக்கு உழைப்பு கூடும். என்றாலும், வரு வாய் திருப்திகரமாக அமையாது. மாணவ மணிகள் படிப்பில் மிகவும் அக்கறை காட்டி, உற்சாகமாகவே இருந்து வருவீர்கள். வியாபாரம் நல்ல முறையிலேயே நடைபெற்று வரும்.

குடும்ப நிலையில் களிப்பும், அமைதியும் நிலவி வரக்கூடும். புத்திர வகையில் மனக்கலக் கம் தோன்றி மறைய இடமுண்டு. குடும்பச் செலவுகள் மிகுதியாகும் என்றாலும், பெண்கள் சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து விடுவீர்கள். ஆடை ஆபரணச் சேர்க்கையும் மகிழ்ச்சியைத் தரக்கூடும். அரசு வழியில் எதிர்பார்த்திருந்த நன்மைகள் தாமதமாகும். எழுத்துத் துறையில் உள்ளவர்கள் கூடுதல் வாய்ப்புகளையும், வருமானத்தையும் பெற்று மகிழக்கூடும். ஆன்மீக சிந்தனைகள் மனத்தில் மேலோங்கிக் காணப்படும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சனே யருக்கு துளசி மாலை அணிவித்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் கவலைகள் நீங்கி, மகிழ்ச்சி பொங்கும் சூழ்நிலை உண்டாகும்.

சிம்ம ராசி :



மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் சூரியன் அனு கூலமாக சஞ்சரிப்பதால் இந்த மாதத்தில் உத்தியோகஸ்தர்கள் விரும்பிய இட மாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள் என்றாலும் உங்கள் பணி களில் சோர்வடையாமல், அன்றாடப் பணி களைக் குறைவின்றிச் செய்து முடித்து உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெற முயலுதல் அவசியம். இல்லையெனில் சக பணியாளர்கள் உங்கள் மீது புகார் கூறக்கூடிய நிலை உண்டு. மாணவமணிகள் போட்டி, பந்தயம் போன்ற வற்றில் பங்குகொண்டு பாராட்டுகளையும், பரிசுகளையும் பெறுவீர்கள் என்றாலும் படிப்பி லும் மிகுந்த கவனம் செலுத்துவது அவசியம்.

குடும்ப நிலையில் இனிய நிகழ்ச்சிகளுக்குக் குறைவிராது. அரசியல்வாதிகளில் சிலர் பொறுப்பான பதவிகளைப் பெற்று மகிழ்வீர் கள். தருமப் பணிகளில் சிலரது நாட்டம் செல் லக்கூடும். இயன்ற உதவிகளைச் செய்ய முனை வீர்கள். பெண்களுக்கு ஆடை, அணிமணி சேர்க்கை மகிழ்ச்சி தரக்கூடும். மாணவிகள் விலையுயர்ந்த நகைகளை அணிந்து கொண்டு வெளியில் செல்லாமலிருப்பது நல்லது. வழக்கு களில் சாதகமான தீர்ப்பு கிடைக்கப் பெறு வீர்கள்.

முறத்தை மெழுக சாணியோ, காகிதக் கூழோ எங்கே தேடுவது? மைதா மாவை கட்டியில்லாமல் நீரில் கரைத்து, சிறிதளவு மஞ்சள் பொடி போட்டு அடுப்பில் வைத்துப் பசை போல் காய்ச்சிக் கொள்ளவும். ஆறியவுடன் முறத்தின் இருபுறமும் நன்கு தடவி மெழுகிய பிறகு ஒருநாள் வெய்யிலில் காயவைக்க முறம் அழகாக புடைக்கத் தயாராகி விடும்.

- ரேணுகா ஸ்ரீராம்.



நீங்கள் சங்கடஹர சதுர்த்தி நாளில் விநாயகப் பெருமானுக்குரிய அபிஷேகப் பொருள்களை வாங்கித் தந்து வணங்கி வாருங்கள். உங்களுக்குச் சிரமங்கள் நீங்கி, சுபிட்சம் உண்டாகும்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

உச்சம் பெற்ற சுக்கிரன் இராசியைப் பார்வையிடுவதால் உத்தியோகஸ்தர்கள் இந்த மாதம் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள் என்றாலும் தாமதமாகவே நடக்கும். மாதப் பிற்பகுதியிலேயே அவற்றை எதிர்பார்க்கலாம். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்கப் பெற்று அவற்றின் மூலம் உங்கள் திறமைகளை வெளிப்படுத்திப் பெருமையும் புகழும் அடைவீர்கள். வியாபாரம் மாத முதலில் மந்த நிலையிலேயே இருந்து வரும் என்றாலும் மாதப் பிற்பகுதியில் மிகவும் திருப்திகரமாகவே நடைபெற்று வியாபாரிகளைத் திருப்திப்படுத்தக்கூடும்.

குடும்ப நிலையில் சுபிட்சமான போக்கு தென்படும். உறவினர் வருகை மகிழ்ச்சி தரும். சுபநிகழ்ச்சி தொடர்பான பேச்சு வார்த்தைகள் தொடங்கக்கூடும். சிலர் திடீர் திருமண யோகத்தைப் பெறக்கூடிய நிலை உண்டு. தெய்வீகச் சிந்தனைகளில் நாட்டம் செலுத்துவீர்கள். பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ள நேரும் என்றாலும், அதன் காரணமாகச் சிறு சங்கடமும் ஏற்படக்கூடும்.

நீங்கள் செவ்வாய்க் கிழமைகளில் துர்கா தேவிக்குத் தீபமேற்றி வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் வளமும், நலமும் பெருகும்.



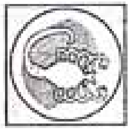
துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிர பகவான் சஞ்சாரம் சாதகமாகத் தெரிந்தாலும் இம் மாதத்தில உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகம் தொடர்பான பிரச்னைகளில் நன்மைகள் ஏற்படுவது தள்ளிப் போகக்கூடும். சக பணியாளர்களின் முழுமையான ஒத்துழைப்பைப் பெறுவதன் மூலமே உங்கள் விருப்பங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்ள முடியும். பொறுமையாகத் தொடர்ந்து முயன்று வருவது அவசியம். தொழிற்பிரிவினர் சில சிரமங்களைச் சந்திக்க நேரும் என்றாலும், மாதப் பிற்பகுதிக்கு மேல் முன்னேற்றமான போக்கு தென்படக் கண்டு மகிழ்வீர்கள். அதே போல கலைஞர்களுக்கு மாத முதலில் வாய்ப்புகள் அமைவது சிரமம் என்றாலும் மாதப் பிற்பகுதியில் வாய்ப்புகள் கிடைத்து விடும். மாணவமணிகளுக்குப் பிரச்னை எதுவும் இருக்க வாய்ப்பில்லை.

குடும்பத்தின் நிர்வாகத்தை ஏற்றுள்ள பெண்களுக்கு நிர்வாகத்தில் பெரும் சிரமங்கள் எதுவும் எழ வாய்ப்பில்லை. குடும்பத்தினரின் ஒத்துழைப்பு நல்ல முறையில் இருந்து வரும். சுபநிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளுதல், விருந்துண்டு மகிழ்தல் போன்றவற்றுக்கு இடமுண்டு. குடும்பத்தில் முதிய வயதினர் ஒருவருக்கு மருத்துவச் செலவு செய்ய நேரும். புத்தாடை, அணிகலன்கள் வாங்கி மகிழும் வாய்ப்பு சிலருக்கு உண்டு. வாகனப் பழுதுபார்ப்புச் செலவு உண்டு. வழக்குகளில் இப்போது தீர்ப்பை எதிர்பார்க்காதீர்கள். தள்ளிப் போவதே நல்லது.

நீங்கள் தினமும் முருகப் பெருமானை வணங்கி வருவதும், சுப்ரமணிய புஜங்கம் ஸ்தோத்திரத்தைப் படித்து வருவதும் உங்களுக்கு சகல நன்மைகளையும் உண்டாக்கும்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 – ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இராசிநாதன் அங்காரகன் உச்சம் பெற்று சஞ்சரிப்பதால் இம் மாதத்தில் உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகம் தொடர்பான எல்லாப் பிரச்னைகளிலும் முன்னேற்றமான போக்கையே காண்பீர்கள். உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு பலம் முழுமையாக உங்கள் பக்கம் உள்ளதால் உங்கள் விருப்பங்கள் எதுவாயினும் எளிதில் நிறைவேற்றிக் கொள்ளுவீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் நல்ல வளர்ச்சி நிலையை எட்டுவீர்கள். வருமானமும், பணப்புழக்கமும் நல்ல முறையில் இருந்து வரும். மாணவமணிகள் சுறுசுறுப்பாக இயங்கி வருவீர்கள். படிப்பில் தீவிர அக்கறை செலுத்தி வருவீர்கள். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளையும், பொருளாதார முன்னேற்றத்தையும் பெற்று மகிழ்வீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் மகிழ்ச்சிகரமான போக்கு காணப்படும். பயணங்கள் பயனளிக்கக்கூடும். நண்பர்களின் உதவி திருப்திகரமாக இருந்து வரும். பெண்கள் குடும்ப நிர்வாகத்தை நல்ல முறையில் நடத்திச் சமாளித்து வருவீர்கள். உறவினர் வருகை களிப்பைத் தரும். குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று நடைபெற சந்தர்ப்பம் உண்டு. பொன், பொருள் சேர்க்கையும் பெண்களுக்கு மகிழ்ச்சி தரக்கூடும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சனேய பெருமானுக்கு துளசி மாலையும் வெண்ணெயும் சாத்தி வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் சிரமங்கள் நீங்கும். செழிப்பான சூழ்நிலை உண்டாகும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

சனி, மற்றும் சுக்கிர கிரக சஞ்சாரம் காரணமாக இந்த மாதத்தில் நன்மையும், தீமையும் கலந்த பலன்களே நடைபெற்று வரும். எதிலும் நிதானமாகச் செயல்படுவதன் மூலம் சிக்கல்களை விரட்டி வெற்றி காணலாம். உத்தியோகஸ்தர்கள் முயற்சி செய்வதன் காரணமாக இடமாற்றம் மட்டுமே இப்போதைக்குக் கிடைக்கக்கூடும். பதவி உயர்வுக்கு இப்போது வழியில்லை. அரசியல்வாதிகளின் விருப்பங்களில் சில நிறைவேற இடமுண்டு. தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியத்தைப் பெறக்கூடும். மாணவமணிகள் படிப்பில் அக்கறையுள்ளவர் என்றாலும், தீயவர்களின் நட்பு உங்களுக்குத் தொல்லை தரக்கூடும்.

குடும்ப நிலையில் குழப்பங்கள் எதுவும் நேர வழியில்லை. மாறாக, குதூகலமான நிலையே தென்படும். பெண்கள் களிப்பில் திளைக்கும் அளவுக்கு மகிழ்ச்சிகரமான நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும். குடும்ப நிர்வாகத்தில் நற்பெயர் பெறுவீர்கள். மகன் அல்லது மகள் வழியில் மனக்கசப்பு தோன்றி மறையும். உடல்நலத்தில் கவனம் தேவை.

நீங்கள் வியாழக் கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்திக்கு கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி விட்டு, தினமும் 11 முறை குருபகவான் காயத்ரியைச் சொல்லி வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் செழிப்பான நிலை மேலோங்கும்.



மகர ராசி :

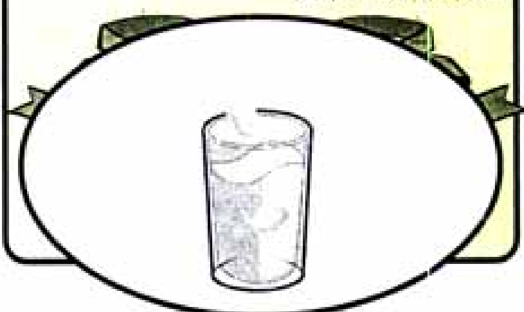
உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

செவ்வாய் விரயஸ்தானத்தில் சஞ்சரிப்பதால் இந்த மாதம் உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றுக்கு முயற்சிகளைச் செய்தாலும் தாமதமாகவே கிடைக்கக்கூடும். தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியாக வளர்ச்சி நிலையை எட்டுவீர்கள். வருமானம் சுமாராகவே இருக்கக்கூடும். தொழிலாளர்களால் சில பிரச்னைகள் ஏற்படும். அவற்றைச் சமரசமாக முடித்துக் கொள்வதே நல்லது.

குடும்ப நிலையில் இனிமையான சூழ்நிலையே நிலவி வரும். உறவினர் வீட்டு சுபநிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளுதல், குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி தொடர்பான ஏற்பாடுகளை மேற்கொள்ளுதல் போன்றவற்றால் பெண்கள் மகிழ்ச்சியடைய இடமுண்டு. கால், காது

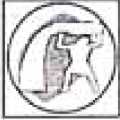
காலையில் செகண்ட் டோஸ் காப்பிக்கு பதில் ஒரு சகோதரி மோர் குடிக்கச் சொன்னார். அந்த மோரில் ஒரு துண்டு வாழைத் தண்டைப் போட்டு அரைத்துக் கரைத்துக் குடித்தால் மிக மிக ருசியாக இருக்கும். உடம்புக்கு ரொம்ப நல்லது. தினமும் துளி வாழைத்தண்டு சாப்பிட்டது போலவும் ஆகும். மோரும் திக்காக இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



போன்ற உறுப்புகளில் வலி தோன்றி மறையும். சிலர் வயிற்றுப் புண்ணால் அவதிப்பட நேரும். திடீர் தனவரவு சிலருக்கு உண்டாக இடமுண்டு. நண்பர்கள் உதவிக்கரம் நீட்டுவார்கள். சிலர் மகப்பேறு பாக்கியத்தை அடைந்து மகிழ்வீர்கள்.

நீங்கள் பிரதோஷ நாளில் சிவபெருமானுக்குரிய அபிஷேகப் பொருள்களை வாங்கித் தந்து சிவதரிசனம் செய்து வாருங்கள். உங்கள் சிக்கல்கள் நீங்கி சுபிட்சம் உண்டாகும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிர பகவான் சஞ்சாரத்தால் எடுத்த காரியங்கள் சாதகமாகும் என்றாலும் உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம் முழுத் திருப்தி தருவதாக இராது. உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு கிடைப்பது கடினம். சகபணியாளர்களும் ஒத்துழைப்பு தர மாட்டார்கள். தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றமான சூழ்நிலையைக் காணலாம் என்றாலும் கூட்டாளிகளின் ஒத்துழைப்பு கிடைப்பது சிரமம். மாணவமணிகள் இன்னும் கூடுதல் அக்கறை செலுத்தினால் மட்டுமே கல்வியில் முன்னணி நிலையைக் காண முடியும். கலைஞர்கள் தொடர்ந்து முயன்று வருவதன் மூலம் சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் சுமாரான மகிழ்ச்சி நிலவும். ஏனெனில் கணவன் மனைவியிடையே ஓரிரு சச்சரவுகள் எழக்கூடும். புத்திர வழியிலும் கலக்கம் தோன்றி மறையக்கூடும். வாகனங்களில் பயணம் செய்பவர்கள் நிதானமான வேகத்தில் சென்று திரும்புவது அவசியம். பிற மொழி பேசும் கறுப்பு நிற மனிதர் ஒருவரால் உங்கள் விருப்பங்கள் சில நிறைவேறும்.

நீங்கள் செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் துர்காதேவிக்குத் தீபமேற்றி வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்களுக்குச் சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

அநேக கிரக சஞ்சாரம் அனுகூலமாக இருப்பதால் இந்த மாதம் கூடுமான வரை எதிலுமே நன்மைகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெற்று உற்சாகம் பெறக்கூடும். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறுவதன் மூலம் பொருளாதார உயர்வைப் பெற்று மகிழக்கூடும். சக கலைஞர்கள் சுமுகமாகப் பழகி வருவார்கள். வியாபாரம் லாபகரமாகவே நடைபெற்று வரும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவி உறவில் சுமுகமான போக்கே தென்படும். துணிச்சலான சில செயல்களில் ஈடுபடுவீர்கள் என்றாலும், எதிலும் நிதானமாகச் செயல்படுவது அவசியம். சகோதர வழியிலும், உறவினர்களாலும் நன்மைகள் உண்டாக இடமுண்டு. மணமான பெண்களில் சிலர் மகப்பேறு பாக்கியத்தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். பொருளாதார நிலை ஓரளவு திருப்திகரமாகவே இருந்து வரும்.

நீங்கள் வியாழக் கிழமைகளில் நவக்கிரக சந்நிதியிலுள்ள குரு பகவானுக்கு கொண்டைக் கடலை நைவேத்தியம் செய்து வாருங்கள். தினமும் 11 முறை குருபகவான் காயத்ரியைச் சொல்லி வாருங்கள். உங்களுக்குச் சகல சௌபாக்யங்களும் உண்டாகும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

கோதுமை மாவு இடியாப்பம் :

கோதுமை மாவை நன்றாக வறுத்து, அதை ஆவியில் அரை மணி நேரம் வேகவைக்கவும். ஆறியவுடன் மாவை சலித்துக் கொண்டு, சிறிது உப்புப் போட்டு வெந்நீர் விட்டுப் பிசைந்து, இந்த மாவை இடியாப்ப அச்சில் பிழியவும். ஆறியவுடன் உதிர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் கடுகு, உ. பருப்பு, க. பருப்பு, ப. மிளகாய், கருவேப்பிலை போட்டுத் தாளித்து உதிர்ந்த இடியாப்பத்தைப் போட்டு இரண்டு நிமிடம் கிளறவும். பிறகு எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து கிளறவும். இது தேங்காய்ச் சட்னியுடன் சாப்பிடச் சுவையாக இருக்கும்.

— ஷியாமளா.

நியூஸ் சாலட்



• ஈராக் போர்

ஒரு மாத காலமாக நடைபெற்ற அமெரிக்க-ஈராக் போர் பலத்த சேதத்தையும், உயிர் இழப்பையும் ஏற்படுத்தி விட்டு முடிவுக்கு வந்துள்ளது. ஒருபுறம் அமெரிக்க - பிரிட்டன் கூட்டுப் படையின் விமானப் படைகள் ஈராக்கில் மியூஸியம், சரித்திர இடங்கள், அரண்மனைகள், பள்ளிக்கூடங்கள், அரசுக் கட்டிடங்கள், மருத்துவமனைகள் என்று அனைத்தையும் சரமாரியாக குண்டுகள் போட்டு அழித்தன. மறுபுறம் தரைப் படையினர் ஈராக் படையின் தாக்குதலைச் சமாளித்து பாஸ்ரா, பாக்தாத் பெருநகரங்களை கைப்பற்றினர்.

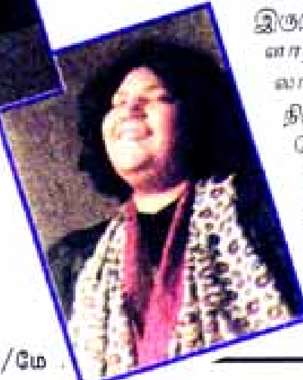


போர் முடிவுக்கு வந்த அடுத்த நிமிடமே ஈராக் மக்களே தங்கள் நாட்டை கொள்ளையடித்தனர். குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் மருத்துவமனைகளைக் கூட விடாமல் கையில் கிடைத்ததைச் சுருட்டிக் கொண்டு ஓடினர். கூட்டுப் படையினரோ கொள்ளையைத் தடுக்காமல் சதாமின் சிலைகளை அகற்றுவதிலும், அவரையும் அவரது மூன்று மகன்கள் மற்றும் அரசு அதிகாரிகளை வேட்டையாடுவதிலுமே கவனம் செலுத்தினர்.



ஈராக்கிடம் அதிபயங்கர ரசாயன ஆயுதங்களும், பயங்கர வெடி பொருள்களும் இருப்பதாகப் போருக்கு அடித்தளம் அமைத்த அமெரிக்கா - பிரிட்டனின் வாதம் நிரூபிக்கப்படவில்லை. 'இந்தப் போரில் எந்தவித ரசாயன ஆயுதத்தையும் ஈராக் பயன்படுத்தவில்லை. அதே போல் மக்களிடையேயும் எந்தவித எதிர்ப்பும் இல்லை'

எண்ணெய் வள நாடுகள் எல்லாம் அமெரிக்க டாலருக்கு எதிரான 'யூரோ' நாணயத்திற்கு மாறப் போவதாக இருந்ததாலும், முக்கியமாக அமெரிக்கப் பொருளாதாரம் ஆட்டம் கண்டுவிட்டதாலும், சுயலாபத்திற்காகவும், வல்லரசு என்பதை நிரூபிப்பதற்காகவுமே அமெரிக்கா இப் போரை மேற்கொண்டுள்ளது என்கின்றனர். எண்ணெய் வளத்தில் உலகிலேயே இரண்டாவது இடத்தில் ஈராக் இருக்கிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



• இந்தியாவும் பாகிஸ்தானும் இணைந்து!

இதுவரை உலகளவில் எந்தப் போருக்கு


• பலமுகங்கள் பெற்ற மைக்கேல்!

மில்லாத எதிர்ப்பு இந்தப் போருக்கு மக்களிடையே எழுந்து, பெரும் பேரணிகளும், எதிர்ப்புக் கோஷங்களும் நடைபெற்றன. ஐநா. கவுன்சிலின் எதிர்ப்புகளையும் மீறிப் போரில் குதித்தன அமெரிக்க - பிரிட்டன் படைகள்.



தற்பொழுது ஈராக்கில் அமெரிக்கா ஆதரவுடன் புதிய அரசு அமைக்கப் போவதாக அமெரிக்கா தெரிவித்துள்ளது.

நியூஸ் சாலட் நியூஸ் சாலட்


• ஷாகித் அஃப்ரிடி

☺ செல்போன்களில் பயன்படும் 'சிம் கார்டில்' தங்கம் இருப்பதாகக் கண்டுபிடித்துள்ளனர். சிம் கார்டுகளில் காப்பரிலான சர்க்யூட் டிராக்குகள் இருக்கின்றன. இதன் மீது தங்கமுலாம் பூசப்பட்டுள்ளதாம். இதை நைட்ரிக் அமிலத்தில் கரைத்து, தங்கத்தை தனியாகப் பிரிக்கின்றனர்.



☺ இந்தித் திரைப்படத் தயாரிப்பாளர் பி.ஆர். சோப்ராவின் அடுத்த திரைப்படம் பாக்பன். இதில் புதுமையான விஷயம் என்னவென்றால், இதன் இசையமைப்பாளர் ஆதிஷ்ஸ்ரீவத்சா நமது அமிதாபச்சனையும், பாகிஸ்தானின் (!) அபிதா பர்வீனையும் இணைந்து பாட வைக்கப் போகிறார். அபிதாவிற்கு இந்தியா வர விசா சிக்கல் ஏற்படுமாயின், இசைக் கோர்வை லண்டனில் நடக்குமாம்! It Really Sounds Good!

☺ உலகக் கோப்பை இந்தியக் கிரிக்கெட் அணியில் இடம்பெற்ற 'குட்டிப் பையன்' பிரித்தீவ் பட்டேல், இந்த ஆண்டு +2 தேர்வு எழுத வேண்டியது. ஆனால் தென் ஆப்ரிக்காவிலிருந்து இந்தியா வந்த விமானம் காலதாமதமாய் வர, அதற்குள் பரீட்சை


• ஆஸ்கார் விருது


• மாதம் இதழின் மாயை

துவங்கி விட்டது. லேட் ஆனதால், பரீட்சை எழுத இயலவில்லை. அது ஒருபுறம் என்றால், அணியில் இடம்பெற்ற 15 வீரர்களுக்கும் 7 நட்சத்திர அந்தஸ்தில் வீடுகளை வழங்கியுள்ளது சகாரா நிறுவனம்.

கடந்த ஆண்டிற்கான ஆஸ்கார் விருதுகள் வழங்கப்பட்டன. சிறந்த நடிகராக அட்ரியன் பிராடியும் சிறந்த நடிகையாக நிக்கோல் கிட்மேன் (அம்மையாரின் வயது 35)க்கும், சிறந்த துணை நடிகை விருது கேத்ரின்ஜீடா - ஜோன்ஸிற்கும் வழங்கப்பட்டது. 'சிகாகோ' என்ற படம் ஆறு விருதுகளைத் தட்டிச் சென்றது. இதில் ஹைலைட்டான விஷயமே, விருது வாங்கிய அனைவருமே அமெரிக்க - ஈராக் போருக்கு எதிர்ப்புத் தெரிவித்தது தான்!

அமெரிக்க பாப் ஸ்டார் மைக்கேல் ஜாக்சனின் லேட்டஸ்ட் வரவு இசை அல்ல... டாக்குமெண்டரி! மார்டின் பஷீர் என்பவர் படைத்திருக்கும் இந்த டாக்குமெண்டரியில் ஜாக்சனின் 'பல' முகங்களை வெளிப்படுத்துகிறது. of course real face!

தொகுப்பு : ஆர். சுந்தரவல்லி



• உலகை மிரட்டும் சார்ஸ்



• கோஸ அரசின் அத்துமீறல்

உலகை மிரட்டும் சார்ஸ்!

நியூஸ் பேப்பரைப் புரட்டினால், ஈராக் யுத்தத்துக்கு அடுத்தபடியாய் இடம்பிடித்திருக்கும் விஷயம் சார்ஸ்! உலகின் பெரிய நாடுகள் எல்லாம் பயந்து போயிருக்கின்றன.

சார்ஸ் என்பது சுவாசம் சம்பந்தப்பட்ட ஒரு நோய். சிவியர் அக்யூட் ரெஸ்பிரேட்டரி சிண்ட்ரோம் (Severe Acute Respiratory Syndrome). சைனா, ஹாங்காங் இரண்டு நாடுகளிலிருந்தும்தான் மிக அதிக எண்ணிக்கையில் இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்ட கேஸ்கள் குறித்து உலக சுகாதாரக் கழகத்துக்கு தகவல் வந்துள்ளது. இவை தவிர சிங்கப்பூர், வியட்நாம், கனடா நாடுகளிலும் சார்ஸ் நோயால் தாக்கப்பட்டவர்கள் ஆஸ்பத்திரியில் சிகிச்சைக்காக சேர்க்கப்பட்டுள்ளனர்.

சார்ஸ் நோய்க்கான அறிகுறிகள். சாதாரணமான ஜுரத்தில் ஆரம்பிக்கும். கிடுகிடு என்று ஜுரம் அதிகரித்து நூறு டிகிரிக்கு மேல் போகும். தலைவலி, உடல்வலி, மூச்சு விடத் திணறுவது போன்ற அசௌகரியங்களும் இருக்கும். இதனால், உடலிலுள்ள ரத்தக் குழாய்களுக்குச் செல்லும் ஆக்ஸிஜனின் அளவு பாதிக்கப்படும். பிரச்னை தீவிரமடைந்து மரணத்தில் முடியும் அபாயம் உண்டு.

இந்த நோய் எப்படி வருகிறது என்பது கூடக் கொஞ்சம் புதிரான விஷயம்தான். இது வைரஸ் மூலம்தான் பரவுகிறது. சார்ஸ் நோயாளி தும்முகிற போதும், மூக்குச் சிந்தினாலும் சார்ஸ் கிருமிகள் வெளியில் வந்து காற்றில் பரவுகிறது.

சார்ஸ் வைரஸ், உடம்புக்குள் போனபின், இரண்டு நாள் முதல் ஒரு வாரம் வரை உள்ளே வினை புரிந்து, அதன்பின் தான் ஜுரம் போன்ற அறிகுறிகள் வெளியே தெரிய ஆரம்பிக்கின்றன.

விமானப் பயணிகள் மூலம் நாடு விட்டு நாடு, சார்ஸ் பரவும் அபாயம் இருப்பதுதான் உலகையே கவலை கொள்ளச் செய்துள்ளது.

பிற நாடுகளிலிருந்து குறிப்பாக சைனா, சிங்கப்பூர், வியட்நாம் ஆகிய நாடுகளிலிருந்து அமெரிக்காவுக்கு வரும் விமானப் பயணிகள்

விஷயத்தில் அமெரிக்க சுகாதார அமைச்சகம் துண்டுப் பிரசுரங்கள் மூலம் விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்தி வருகிறது.

— எஸ். சந்திரமௌலி

காஞ்சி காமகோடி 69வது பீடாதிபதி ஸ்ரீ ஜயேந்திர சரஸ்வதி ஸ்வாமிகளின் "பீடாரோஹன ஸ்வர்ண ஜயந்தி" விழா சென்னை பல்கலைக்கழக நூற்றாண்டு விழா அரங்கில் நடந்தது. இந்த விழாவை நேபாள மன்னர் ஞானேந்திர விக்ரம சச்தேவ் துவக்கி வைத்தார். துணைப் பிரதமர் அத்வானி முதலான பிரமுகர்களும் கலந்து கொண்டனர்.

உலக கிரிக்கெட் தொடரில் உலகமே பரபரப்பாக எதிர்பார்த்திருந்த இந்தியா-பாகிஸ்தான் போட்டியில் இந்தியா வென்றது எல்லோருக்கும் தெரிந்ததுதான். உலகிலேயே மிக விரைவு பந்து வீச்சாளரில் ஒருவரான சோயப் அக்தரின் பந்தை சரமாரியாக அடித்து கதிகலங்க வைத்தவர் சச்சின் டெண்டுல்கர். அந்த ஆட்டத்தின் போது பாகிஸ்தான் பேட்ஸ்மேன் ஷாகித் அஃப்ரிடி, சேவாக் மற்றும் சச்சினை தவறான வார்த்தைகளால் கேலி செய்தது மட்டுமில்லாமல் அம்பயர் டேவிட் ஷெப்பர்டையும் மோசமாக மட்டம் தட்டிப் பேசிய குற்றத்திற்காக அகில உலக கிரிக்கெட் கமிட்டி அவரை இந்தியாவுடன் விளையாடிய ஆட்டத்தின் பணத் தொகையில் பாதியை அபராதமாகக் கட்ட வைத்தது. இதையடுத்து பாகிஸ்தான் கிரிக்கெட் கவுன்சிலிடம் கண்டனம் தெரிவித்தது. இதனால் அஃப்ரிடியை ஷார்ஜா கப்பில் விளையாட தடைவிதித்துள்ளது பாகிஸ்தான் கிரிக்கெட் கமிட்டி.



• பீடாரோஹண ஸ்வர்ண ஜயந்தி

அஸ்ஸாமில் உள்ள [illegible] தீவிரவாதிகள் ஒரே நேரத்தில் [illegible] ஆயில் கார்ப்பரேஷனுக்கு சொந்[illegible] எண்ணெய்ச் சுத்திகரிப்பு நி[illegible] கேஸ் பைப் லைனையும் குண்டுவீசித் தகர்த்தனர். இதனால் 70 அடி உயரத்திற்குத் தீ கொழுந்து விட்டு எரிந்ததாம். உயிர் அபாயம் இல்லை யென்றாலும் 10 கோடி ரூபாய் நஷ்டமாகி விட்டதாக அம்மாநில அரசு அறிவித்தது.

கேரள வயநாடு வனவிலங்குகள் சரணாலயத்தின் முத்தங்கா காட்டுப் பகுதி மிகவும் பாதுகாக்கப்பட்ட வனப்பகுதி. இங்கு நிலமற்ற ஆதிவாசிகளுக்கு தலா 5 ஏக்கர் நிலம் தரப்படும் என்று கேரள முதல்வர் அந்தோணி உறுதியளித்திருந்தார். அது நிறைவேற்றப்படாத காரணத்தால், "ஆதிவாசி கோத்ர சபா" என்ற அமைப்பு நேரடி நடவடிக்கையில் இறங்கியது. அந்த அமைப்பினர் ஜானு என்ற பெண் தலைமையில் முத்தங்கா காட்டுப் பகுதியில் குடியேறினர்.

அரசின் எச்சரிக்கையை அலட்சியப் படுத்தி அத்துமீறி குடியேறிய காரணத்தைக் காட்டி கேரள போலீஸார் காட்டுக்குள் முகாமிட்டு வில் அம்போடு வந்த ஆதிவாசிகளை சரமாரியாகச் சுட்டுத் தள்ளினர். இந்த ஆதிவாசிகளின் பிரச்னை இப்போது கேரள அரசையே உலுக்கி வருகிறது.

உத்திரப்பிரதேசத்தில் ஆளும் கட்சியான பகுஜன் சமாஜ் கட்சி எம்.எல்.ஏக்கள் மற்றும் எம்.பிக்கள் தங்கள் தொகுதி மேம்பாட்டு நிதிப் பணத்திலிருந்து ஒரு பகுதியை கட்சியின் வளர்ச்சிப் பணிக்குக் கொடுக்க வேண்டும் என்று மாயாவதி கூறியதாக எதிர்க்கட்சியான சமாஜ்வாடி கட்சி குற்றம் சாட்டியது மட்டுமில்லாமல் அவர் பேசியதைப் பதிவுசெய்த வீடியோ கேசட்டை கவர்னரிடம் (கேசட் சகிதம்) சமர்ப்பித்துள்ளது. தான் பேசியதில் பல வாக்கியங்களை வெட்டி ஒட்டி தன் மீது பொய்க் குற்றம் சாட்டியுள்ளதாக மாயாவதி வாதாடியுள்ளார்.

தொகுப்பு : **சியாமளா சுவாமிநாதன்**

மங்கையர் மலர் & இணைந்து வழங்கும்



எங்க ஊர் அழகி!

என்னைக் கவர்ந்த அழகி!

அந்தக் கால நடிகை பானுமதியின் சாயலில், பெரிய கரிய கண்களுடனும், மயில் போன்ற அழகிய நீண்ட கழுத்துடனும், என் அன்னை அழகோ அழகு! நாற்பது ரூபாய் பருத்திச் சேலையும், அவர் அணியும் விதத்தில் பொலிவு பெறும். ஒத்த நகை அணிந்து அரும்பு மீசையுடன் அந்தக் கால ஜெய்சங்கர் போல தோற்றமளிக்கும் என் தந்தையுடன் விழாக்களுக்குச் சென்றாரென்றால் யாரும் விழியசைக்க மாட்டார்கள்.

தோற்றம் மட்டுமல்ல, என் தாயின் குணம், மனம், செயல்கள் ஒவ்வொன்றுமே அழகு. பாண்டுரங்கனின் பக்தையான 'சக்குபாய்' பெயர் வைத்ததாலோ என்னவோ, இறைவனிடம் மாறாத பக்தியுடையவர். பண்டிகைகள், குடும்ப



ரூ. 5,000 மதிப்புள்ள பட்டுப் புடைவை பரிசு பெறும் மூன்றாவது பரிசுக் கட்டுரை

விழாக்கள், உறவினர்களுக்கு உதவி என ஒன்றையும் விட மாட்டார்.

ஈரோடு இரயில்வே காலனி முனிசிபல் மேல்நிலைப் பள்ளியில் 30 வருடங்கள் ஆசிரியை. அதனால் ஒரு திரைப்பட நடிகருக்கு உள்ள இரசிகர் மன்றம் போல், ஈரோடு முழுவதும் இவருடைய மாணவ வட்டம். இவரைக் கண்டாலும் மூச்சிறைக்க ஓடிவந்து நலம் விசாரிக்கும் பழைய மாணவிகளின் பேச்சும், சிரிப்பும் இவருடைய பண்பை, பாசத்தைக் காட்டும்.

வேலை பார்க்கும் பெண் என்ற போதும், குடும்பத்தை மறந்ததில்லை. சமையல், பூ வேலை, கைவேலை என அனைத்திலும் ஆர்வமும், தேர்ச்சியும் உடையவர். எந்தத் தேவையையும் நாங்கள் கேட்டுப் பெற்றதில்லை நாங்கள் கேட்கும் வரை அவர் காத்திருந்ததில்லை.

இன்று கணிதத்தில் டாக்டரேட் பட்டம் வாங்கி ஒரு கல்லூரிப் பேராசிரியையாக நானும், ஒரு பொறியாளனாக என் தம்பியும் திகழ்வதன் பின்னணியில் அவரின் கடின உழைப்புண்டு. நினைவு தெரிந்து நான் எதற்கும் அழுததில்லை.

"அழுவதனால் ஏதேனும் பிரச்னை தீரும் என்றால், உலகத்தில் எல்லோரும் எப்போதும் அழுதுகொண்டல்லவா இருப்பார்கள். மலையே அசைந்தாலும் மனம் அசையக் கூடாது" என்பது என் அன்னையின் மந்திர வாக்கியம்.

என் அன்னையே என்னை அன்றும் இன்றும் என்றும் கவர்ந்த அழகி.

- கே. சுமதி, கோயமுத்தூர்.



கற்கக் கற்க இளமையாகலாம்!

'உபதேவதைகள்' என்று எதைக் குறிப்பிடுகிறீர்கள்..? - இப்படிக் கேட்டு ஏழெட்டுக் கடிதங்கள்.. நாலைந்து ஃபோன் கால்கள்.

"எனக்குப் பத்து வருடங்களாக டயபடீஸ் இருக்கிறது. வயது ஐம்பத்தியாறு.. ஒரே வருடத்தில் தலைமுடி ஏராளமாய்க் கொட்டி, வழுக்கையாகி விட்டேன். இதற்கும் டயபடீஸுக்கும் ஏதாவது தொடர்பு உண்டா?" இப்படி தில்லைநகர் ராமசாமி என்பவர் கடிதம் எழுதியிருக்கிறார்.

அவருக்கு என் பதில் -

வழுக்கைக்கும், டயபடீஸுக்கும் சம்பந்தம் எதுவும் இல்லை ராமசாமி.. அப்படிப் பார்க்கப் போனால், இந்தியாவில் எழுபது சதவிகிதத்துக்கு மேல், சர்க்கரை நோயுள்ளவர்கள் இருக்கிறார்களாம். எல்லோரும் 'பளபள'வென டாலடிக்கும் தலையுடன் அல்லவா வளைய வர வேண்டும்? கண் கூசும்.

உங்கள் வழுக்கைக்குப் பரம்பரை காரணமாக இருக்கலாம். நிறைய படிப்பு, அல்லது நிறைய கவலை. அல்லது நிறைய ஏமாளித்தனம் காரணமாக இருக்கலாம்.

இத் தொடரில் வழுக்கைக்கு இடமில்லை... காரணம் - இது வரையில் எனக்கு அந்தப் பிரச்னை இல்லை!

சரி... அப்ப என்னதான் மேடம் என்கிறாயா கௌரி?

நாள்பட்ட சர்க்கரை - சருமத்தில் அரிப்பை உண்டுபண்ணலாம். வாசல் திண்ணையில் உட்கார்ந்து, விசிறிக் கட்டையால் முதுகைச் சொறிந்துக் கொண்டே இருக்கும் ஆசாமிகள்.. காலைச் சொறிந்துக் கொண்டே - அதுவும் இந்தக் காலால் அந்தக் காலை பிறாண்டிக் கொண்டே இருப்பவர்கள் இதற்கு உதாரணம்.

சருமத்தைப் பாதுகாக்க, வைட்டமின் 'ஈ' ரொம்பவும் அவசியம் விமலா. சர்க்கரை நோயுள்ளவர்கள் டாக்டரைக் கலந்து ஆலோசித்து, வைட்டமின் 'ஈ' மாத்திரையை தினமும் விழுங்கலாம். இந்த 'ஈ' எண்ணெயாகவும் கிடைக்கும். இரவு படுக்கப் போகும் முன் நன்கு உடம்பு முழுக்கத்

தேய்த்து, மிருதுவாக மஸாஜ் செய்து கொண்டு படுக்கலாம். (சொன்னபடி கேட்கும் வீட்டுக்காரர் இருந்தால், இந்த வேலையை அவரிடம் கொடுக்கலாம். தப்பில்லை).

அடுத்து - பார்வை...

அது டயபடீஸ்லோ, பிளட்பிரஷரோ... டாக்டரிடம் போய்த்தான் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதில்லை. பலருக்குக் கண் பார்வை மறைப்பினாலும், புரை விழுவதாலும், கண்ணில் எங்கேயோ குத்து வலி ஏற்படுவதினாலும், நீர் வடிந்து கொண்டே இருப்பதினாலும், கண் டாக்டரிடம் போக, அங்கே அவர் இப்படிச் சொல்லுவார்.

''எதுக்கும் பிரஷர், ஷுகர் எல்லாம் டெஸ்ட் செஞ்சிட்டு, ரிசல்ட்டை எடுத்துட்டு வாங்க.''

காட்ராக்ட், கிளாகோமா - இது மாதிரி கவனமாக சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய கண் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்தான் என்றில்லை. கண்ணில் உறுத்தல், எரிச்சல் (நமது தோழி - அல்லது பக்கத்து வீட்டுப் பெண்மணியின் புது கார், புது மோஸ்தர் வளையல், சங்கிலி பார்த்து உண்டாகும் எரிச்சல் எல்லாம் இதில் சேர்த்தியில்லை) இதெல்லாமே நமது பாசத்துக்குரிய டயபடீஸ், பிளட்பிரஷர் இரட்டையர்களில் ஒருவருடைய அல்லது இருவருடைய வேலைதான்.

என் கண்ணில் பதினைந்து வருடங்களுக்கு முன் - மேல் இமைகளுக்குள்ளும், கீழ் இமையின் ஓரங்களிலும் தொடர் கொப்புளங்கள் வந்து, தினம் ஒன்றாக, கிட்டத்தட்ட இருபத்தி நாலு முறை கரண்டி

அனுராதா ரமணன்

எடுத்தார்கள். அந்தப் புண்ணியத்தைக் கட்டிக் கொண்டவர் 'சங்கர நேத்ராலயா' வைச் சேர்ந்த டாக்டர் திரு. சுரேந்திரன் அவர்கள்.

சிரித்துக் கொண்டே கண் இமைகளை மேலேயும், கீழேயும் இரண்டு கிளிப் போட்டு திறந்து வைத்து, வலிக்காதிருக்க ஊசி போட்டு, அடி பிடித்த தோசைக் கல்லை சுரண்டுவது போல கட்டியைச் சுரண்டி, கண்ணுக்குக் கட்டுப் போட்டு அனுப்பி விடுவார். கண்ணைப் பாதுகாப்பது, அதுவும் இது போன்ற வில்லங்கமான நோய்கள் உள்ள தேகத்தின் கண்களைப் பாதுகாப்பது எப்படி என்பதை அவரிடம்தான் தெரிந்து கொண்டேன்.

அது மட்டுமல்ல, கண் ஆபரேஷன் என்பது தவிர்க்க முடியாத ஒன்று என்பதையும், சங்கர நேத்ராலயாவில் ஆயிரக்கணக்கான இலவச அறுவை சிகிச்சைகள் நடந்து கொண்டிருப்பதையும் அவர்தான் சொன்னார்.

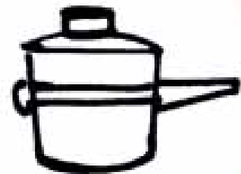
உடம்பில் சர்க்கரை அளவு குறைந்தாலே பலருக்குக் கண் உபாதைகள் 'பளிச்'சென விட்டுப் போகும்.

நாள்பட்ட சர்க்கரை நோயினால் அல்லது பரம்பரை வழியாக டயபடிக் ரெடினோபதி என்கிற அவஸ்தையான நோயும் வரலாம்.

இதைக் கவனிக்காமல் விட்டால் ஆபத்து. கபிலா, உன் அம்மாவுக்குக் கண் பார்வை

குக்கர் கேஸ்கட் ரிப்பேர். சட்டியில் பருப்பு வேகவைத்தால் நீண்ட நேரம் ஆகுமே! பருப்புடன் ஒரு துண்டு தேங்காயைப் போட்டு வேகவைத்தேன். பருப்பு சீக்கிரம் வெந்ததுடன், மணமும், சுவையும் சூப்பர்!

- ஷியாமளா ராஜசேகர்.



மங்கி விட்டது என்றாயே. அதற்குக் காரணம் இந்த டயாபடீக் ரெடினோபதியாகக் கூட இருக்கலாம். முதல் நிலை, பார்வை மங்கும். அடுத்தாற் போல விழித்திரை பற்றற்ற துறவி மாதிரி பிரிந்து விடும்! இதை ரெடினல் டிடாச்மெண்ட் என்பார்கள்.

இதை எல்லாம் மேலெழுந்தவாரியாக ஏதோ ஒரு டாக்டரிடம், ஆடிக்கொரு தடவை, அமாவாசைக்கொரு தடவை காட்டினால் போதாது.

ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை அவசியம் பார்வையிட வேண்டியது கண் டாக்டரை.

சங்கர நேத்ராலயா எளியவர்களுக்கும் சிறந்த முறையில் சேவை செய்கிறது கோமதி. செலவாகுமோ என்று கண்ணைக் கசக்காதே!

தவிர, உணவில் கீரை வகைகள், முருங்கை இலை, முட்டை, பால் சேர்த்துக் கொண்டே தீர வேண்டும். மீன் விரும்பிகள் குஷியாகப் புகுந்து விளையாடலாம்! வைட்டமின் 'ஏ' எதில் கிடைத்தாலும் விழுங்குங்கள். சர்க்கரை நோய் இல்லாத இரத்த 'அழுத்தக்காரிகள்' - கேரட்டை பச்சையாகக் கடித்துச் சாப்பிடலாம்!

இதே சர்க்கரை அல்லது இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் அடுத்து கவனிக்க வேண்டியது பற்களை.

டயபடீஸ்ஸில் பெரிய அபாயம் - பற்கள் திடீரென வலுவிழந்து சொல்லாமல், கொள்ளாமல் ஒவ்வொன்றாக உதிர ஆரம்பித்து விடும்.

அல்லது கால்ஷியக் குறைவினால், பற்கள் சாக்பீஸ் போல பவுடராகி விடும்.

அப்புறம் ஒரு ஆத்திர அவசரத்துக்குக் கூட 'நறநற'வெனப் பற்களைக் கடிக்க முடியாது!

ஆதலால் இருக்கும் போதே கவனிப்பது உத்தமம்.

"உங்களுக்கு எத்தனை பல் போச்சு அனு?"

வேறு யாருமில்லை. நம்ம தங்கச்சிகளில் ஒருத்தியின் கேள்வி இது.

எத்தனையோ கெடுதல்களுக்கு நடுவில் சில கொடுப்பினைகள் எனக்கு உண்டு.

எப்படி கண்களில் அத்தனைச் சுரண்டல்கள் நடந்தும், இதுவரையில் பார்வை பழுது ஏற்படவில்லையோ (விட்டேன்!) அது போல பற்களில் சேதம் அதிகமில்லை.

ஒரு பல் - என் 'பைபாஸ்' ஆபரேஷனுக்கு முன் ஒரு சுபதினத்தில், என் இரத்தத்தில்

கோடை சுற்றுலா சிறப்பிதழ்



திருவாரூரிலிருந்து கும்பகோணம் செல்லும் சாலையில் 6-வது கி.மீல் திருக்கண்ணமங்கை என்ற வைணவத்தலம் உள்ளது. அங்கு சென்றிருந்த நாங்கள், அங்கு பெட்டிக் கடை வைத்திருக்கும் திரு ஆபத்சகாயம் என்ற பெரியவரை அழைத்துக் கொண்டு கோவிலுக்குச் சென்றோம். அப்போது அவர் தன் கடையிலிருந்து மெழுகுவர்த்தியும், தீப்பெட்டியும் எடுத்து வந்தார். ''ஏன்?'' என்றோம். ''திரும்பி வருவதற்குள் புரிந்து கொள்வீர்கள்'' என்றார். ஒருசில சிறிய சந்நிதிகள் இருளில் மூழ்கியிருந்தன (பகலில்தான்). அது போன்ற இடங்களில் மெழுகுவர்த்தி துணையோடு அச் சிற்பங்கள் பற்றியும், அதன் சிறப்புப் பற்றியும் விளக்கினார். அது முதல் நாங்களும் சுற்றுலா போகும் போது இம் முறையைக் கடைப்பிடிக்கிறோம்.

- டி. சாந்தி

சர்க்கரை படுவேகமாய் இறங்கி, நான் 'லொட லொட'வெனத் தொய்ந்து போக, அந்தச் சமயம் பார்த்து என் அம்மா, ஒரு மாரி பிஸ்கட்டை எடுத்து, கிட்டித்துப் போன பல்லிடுக்கில் திணிக்க, அந்தப் போராட்டத்தில் பவுடரானது. ஆனால் வேர் மிக உறுதி!

பைபாஸ் ஆன பதிமூன்றாம் நாள், டாக்டர் செரியன் என்னை 'டூத் ப்ளேஸ்' என்கிற பல் மருத்துவமனைக்கு அனுப்பி வைத்தார். டாக்டர் ரங்கராஜன் ரொம்ப சாமர்த்தியமாய், இரண்டு வலுவான டாக்டர்களின் உதவியோடு இதைப் பிடுங்கி எடுத்தார்.

ஏன் 'சாமர்த்தியமாக' என்கிற வார்த்தையை உபயோகிக்கிறேன் என்றால்.

இரத்த அழுத்தம் அதிகம் இருந்தாலோ, சர்க்கரை அதிகமாகவோ மிகக் குறைவாகவோ இருந்தாலோ பல்லைப் பிடுங்க டாக்டர்கள் யோசிப்பார்கள்.

இரத்த அழுத்தம் இருந்தால், பல் பிடுங்கிய இடத்தில் இரத்தக் கசிவு நிற்காது. சர்க்கரை அதிகமிருந்தால் புண் ஆறாது. குறைவாக இருந்தால் கோமாவுக்கு, யோக நித்திரைக்குப் போய் விடும் அபாயம் இருக்கிறது.

அதற்குப் பிறகு, இதோ இப்பொழுது இன்னொரு பல்லுக்கு 'ரூட் கனால்' என்கிற குடைச்சல் வைத்தியம். இதுவும் டாக்டர் ரங்கராஜன், டாக்டர் ப்ரதீப்பின் நிதானமான, மெதுவான, பாதுகாப்பான கைங்கர்யம்தான்.

வெளிநாடுகளுக்குப் போவதற்கு முன் - இந்தியாவிலேயே இது மாதிரியான பல், கண் சிகிச்சைகளை எல்லாம் பார்த்துக் கொண்டு போவதுதான் உத்தமம் காமு மாமீ...

அங்கே எல்லாம் ஒரு பல்லைப் பிடுங்குவதானாலும் சொத்தையே எழுதி வைக்க வேண்டும். என் போல, புத்தகங்களும், பேப்பர், பேனாவும் தவிர வேறு சொத்தே இல்லாதவர்கள், சொத்தைப் பல்லுடன் மல்லுக்கு நிற்க வேண்டியதுதான்.

இந்த 'ரூட் கனால்' என்பது என்ன தெரியுமோ... நமது பல்லின் வேர் நன்றாக இருக்கும். ஒரு பகுதி ஆரோக்கியமாகவே இருக்கும். இன்னொரு பகுதி வலுவிழந்து, காபியுடனோ, இட்லியுடனோ நமது வயிற்றுக்குள்ளேயே போய், 'வாதாபி ஜீரணோ'த்பவ' ஆகியிருக்கும். அந்தச் சிதைந்த பகுதியை சீர் செய்வதுதான். சீர் செய்து அடைத்து, அதன் மீது கேப் மாட்டுவதுதான் 'ரூட் கனால்'.

டாக்டர் ப்ரதீப் கிட்டத்தட்ட என் வாய்க்குள் தலையை விட்டுக் கொள்ளாத தோஷமாய் குடைந்து இதைச் செய்தார்.

இப்பொழுது நான் அமெரிக்காவில் டல்லாஸ்ஸில் பஞ்சு பஞ்சானப் பனியில் பற்கள் கிட்டித்தாலும், டல்லாஸ் தமிழ்ச் சங்கத்தின் நெருக்கு நேரில் கலந்து கொண்டு, அவர்களது பாராட்டுக்களுக்கு பல் தெரிய சிரித்துக் கொண்டிருக்கிறேன்.

ஆமாம். மறுபடி அமெரிக்கா... அடுத்த பிரசவம் என் மகளுக்கு மூன்றாவது பேரக்

குழந்தை. இப்பவோ, நாளையோ அதன் சிறிய, குண்டு முகத்தில் எங்கேயாவது நான் தென்படுகிறேனா என்று தேட, நான் இங்கே...

விமானப் பயணத்தில் கூட, சில தமிழ் தம்பதியர் என்னிடம் கேட்ட கேள்வி இதுதான்.

"மங்கையர் மலர் படிச்சிட்டிருக்கோம் மேடம். எத்தனை பிரச்னைகளைத் தாங் கிட்டு, அதைச் சிரிச்சுட்டே எழுதியிருக்கீங்க. உங்க தைரியம் யாருக்கும் வராது..."

நான் சொன்னேன் :

"இடுக்கண் வருங்கால் நகுக'ன்னு வள்ளு வர் சொல்லியிருக்கார் இல்லே? அதை அப் படியே கடைப்பிடிக்கிறேன். அவ்வளவுதான். பயப்படறதுனாலே ஒரு பிரயோசனமு மில்லே. டென்ஷனாலே இன்னும் உடம்பு கோளாறாகும். நாம சிரிச்சிட்டே எடுத்துக்க லாமே..."

பயணத்தின் போது நிறைய சகோதரிகள் என் அருகில் வந்தமர்ந்து (ஃபிராங்பர்ட்டி லிருந்து டல்லாஸ் விமானத்தில் கூட்டமே யில்லை. நான், என் பக்கத்து இரண்டு ஸீட் காலியாக இருந்ததால், உடம்பை ஒரு மாதிரி ஒடுக்கிக் கொண்டு, படுத்துக் கொண்டே சௌகர்யமாய் வந்தேன்) "தூங்கறீங்களா மேடம் ஒரு சின்ன சந்தேகம்" - இப்படிக் கேட்டு, என்னையே டாக்டராக்கப் பார்த் தார்கள்.

அவர்களுக்கும், உங்களனைவருக்கும் நான் சொல்லிக் கொள்வது இதுதான்.

நம் உடம்பு, கடவுள் நமக்கு இந்தப் பிறவிக்காக கொடுத்த சட்டை சகோதரி. இதை அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது. நமது அசட்டையினால் சட்டை நைந்து போனால், கிழிந்து போனால் கடவுளைக் குறைசொல் லக் கூடாது. அவர் நன்றாகவே கொடுத்தார். நாமும் நன்றாக, அதன் அருமை தெரிந்து பாதுகாக்க வேண்டும்.

அதை விட்டு, கணவர் மீதுள்ள கோபம், குழந்தைகள் மீதுள்ள வருத்தம், சிக்கனம் கருதி வெறும் மோர் சாதம் அல்லது தண்ணி காப்பி இப்படி உங்கள் உடம்பை வருத்திக் கொண்டால், ஐம்பது வயசுக்கு மேல், குடும் பத்திலுள்ள அத்தனை பேரின் பேச்சுக்கும் ஆளாகி, அதற்காக வேறு வருத்தப்படுவீர்கள்.

ஒன்றுமில்லாத விஷயத்துக்கெல்லாம் ரகளைப்படுத்த வேண்டாம். அதே போல, உலக்கையை விழுங்கி விட்டு உப்பில்லாப் பத்தியமும் இருக்க வேண்டாம்.

இரவு மிஞ்சிய ரசத்தின் கரைசல், வேலைக்காரிக்குக் கொடுக்க மனசு வராத தோசை, ஒரேயொரு கரண்டி சாதம், நமுத் துப் போன அப்பளம், ஊசிப் போன சாம் பார்... இதற்கெல்லாம் 'டாடா' காட்டுங்கள்.

உங்களது தற்போதைய வயசு என்னவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கட்டும். மனசுக்குள் பத்து, பதினைந்து வயசு குறைவாகவே எண் ணுங்கள்.

நிறையச் சிரியுங்கள். நிறைய வேலை செய்யுங்கள். அழகை ரசியுங்கள். அழகாய் இருக்க முயற்சியுங்கள். பகல் நேரங்களில் தொலைக்காட்சி தொடரிலேயே உங்களைத் தொலைத்து விடாமல், ஏதாவது புதுசு புது சாய்க் கற்றுக் கொள்ள முயற்சியுங்கள்.

பாட்டு... வீணை... எதுவுமில்லாவிட்டால் புது சமையல்... இப்படி எதுவாக இருந்தா லும், கற்கக் கற்க இளமையாகலாம்.

மற்றபடி, நமக்கெல்லாம் ஆயுசு கெட்டி. எது வந்தாலும் மீண்டும் மீண்டும் உற்சாக மாய் உயிர்த்தெழுவோம். இந்த நம்பிக்கை யைக் கெட்டியாய்ப் பிடித்துக் கொள்ளுங் கள் போதும்.

இப்படிக்கு மறுபடியும் உங்களை வேறு விதமாய், வேறு விஷயங்களுடன் சந்திப் பேன் என்று உறுதியுடன் கூறி விடைபெறும் உங்களுடைய...

அனுராதா ரமணன்.

(முற்றும்)

பழைய காலண்டர் அட்டைகளைத் தூக்கி எறியாமல் அயர்ன் செய்து வைக்கும் துணிகளில் நான்கு துணிகள் நடுவே ஒரு அட்டை என அடுக்கி வைத்தால் துணிகள் எளிதில் கசங்காது. எடுத்து உபயோகிக்கவும் சுலபமாக இருக்கும்.

- ஆர். சுந்தரவல்லி



✉ 'நீ ரொம்ப அழகு' எனும் ராஜலக்ஷ்மியின் கட்டுரை மிக அழகு. எத்தனை பெண்கள் (அழகிய) தாங்கள் சந்திக்கும் இடர்ப்பாடு களைச் சகித்து வளைய வருகிறார்கள் என் பதை அப்பட்டமாய் தோலுரித்துக் காட்டி யுள்ளார்.
ஈரோடு, ஜி. அருள்ராணி.

✉ உடலை காயப்படுத்துவதை விட மனதை வசைமொழியால் தாக்கினால் அதன் தாக்கம் மிக ஆழமாக நெடுநாள் இருக்கும் என்பது உண்மையே. "ஒருவருடைய உண்மையான தரமும், நாகரிகத் தன்மையும்; அவர் கோபப்பட்டு வாக்கு வாதம் செய்யும் போது தான் வெளிப்படும்" என்பது ஆயிரத்தில் ஒரு வார்த்தை. வசைமொழிகள் யாவும் பெண்களை முன்னிலைப்படுத்தியே உலகமெங்கும் இருப்பது கண்டிக்கத்தக்கது.
பாண்டிச்சேரி - 13, புஷ்பா பழனி.

'கோடை' காலத்தில் 'சூடான' பானமா!



✉ "பேசாத வார்த்தைக்கு நாம்தான் எஜமானன் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளவும், ஜோவியலாய்ப் பேசுவதாக நினைத்துக் கொண்டு சொதப்புவதை தவிர்க்கவும் 'பேசுவதற்கு முன் யோசியுங்கள்' வழிகாட்டியது!
பொன்மலை, ஹிமயா.

✉ அக்குபிரஷர் சிகிச்சையாளர் ஜே. ஜெயலக்ஷ்மியின் 'மூட்டுவலிக்கு ஒரு முற்றுப் புள்ளி' வைக்கலாம், எல்லோருக்கும் உபயோகப்படும் வகையில் இருந்தது.
சென்னை - 40, எஸ். ரமாமணி.

✉ டென்ஷனைத் தவிர்க்கக் கூறப்பட்ட பத்து வழிகள், "டென்(ஷன்) கமாண்ட்மெண்ட்ஸ்" போல மனதிற் கொள்ள வேண்டியவைகளே! "மனத்தில் தன்னம்பிக்கை இல்லாதவர்கள்தான் அதகிம் டென்ஷனாகிறார்கள்" என்ற வரிகள் நிஜமான உண்மை! சிந்திக்க வைத்த சியாமளா சுவாமிநாதனுக்கு கங்கிராஜுலேஷன்ஸ்!
அயன்புரம். த. சத்தியநாராயணன்.

✉ கோதுமை மாவில் இத்தனை புதிய வகை உணவு வகைகளா! இதுவரை கேள்விப்பட்டது கூட இல்லை. படிக்கும்போதே, படங்களைப் பார்க்கும்போதே நாவில் நீர் ஊறுகிறதே.
சிதம்பரம். ஸ்ரீவித்யா காளிதாஸ்.

✉ 'காபி, டீக்குப் பதிலாக புதிய பானங்கள்' என்கிற போரூர் ஆர். சீதா எழுதிய

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

கட்டுரை நல்லதுதான். ஆனால் கோடை காலத்தில் குளிர்பானங்களைப் பற்றிப் போடாமல் சூடான பானங்களைப் போட்டிருக்கிறீர்களே!
லால்குடி,
ஆர். ஜெகலக்ஷ்மி ராஜேந்திரன்.

✉ 'சில வார்த்தைகள்' பகுதியில் இன்றையக் காலத்திற்கு மிகவும் அவசியமான ஒரு விஷயத்தை எடுத்துக் கொண்டுள்ளீர்கள். சுஷ்மா சுவராஜ் மத்தியில் தகவல் ஒளிபரப்பு அமைச்சராயிருந்த போது பேசப்பட்ட விஷயம்தான் இது. இப்போது வேறு ஒரு அமைச்சர். முன்னாள் கூறியதை இந்நாள் செய்வாரா என்பது தெரியவில்லை. டீ.வி. போல கடைகளில் வைக்கப்படும் விளம்பர போர்டுகளையும் கொஞ்சம் கவனித்தால் நல்லது. பெரும்பாலான மதுபான கடைகளின் போர்டுகளை ஆக்கிரமித்திருப்பது கவர்ச்சி உடையில் தோன்றும் பெண்கள்தான். நமது முதல்வர் மனது வைத்தால் இவற்றை உடனே மாற்றி விடலாம்.
திருவாரூர், டி. சாந்தி.



அழகிய பூக்கள் செய்வோமா?

காகிதம், துணி, நெட்டி, சோப் என்று பல விதப் பொருட்களால் செயற்கைப் பூக்கள் செய்யும் கலை காலம் காலமாக உள்ளது.

காகிதப் பூக்களுக்கு வாசம் உண்டோ இல்லையோ, அழகு நிச்சயம் உண்டு.

இவைகள் வீட்டு அலங்காரத்துக்கு மட்டுமல்ல... கடைகள், அலுவலகங்கள், ஆஸ்பத்திரிகள் ஆகியவற்றிலும் ரிசப்ஷன் மற்றும் அறைகளுக்கான அலங்காரப் பொருளாகப் பயன்படுகின்றன.

200 ரூபாய் முதல் 500 ரூபாய் வரை விற்கப்படும், கைகளால் செய்யப்பட்ட, செயற்கைப் பூக் கூடைகள் எத்தனை நாட்களானாலும் வாடாமல் புதுப் பொலிவுடன் இருப்பதால், அவற்றின் மவுசு இயற்கை மலர்க் கொத்துகள் மற்றும் மலர் அலங்காரங்களால் குறைவதே இல்லை.



உஷா ஸ்ரீகுமார்

ஆர்கண்டி ரோஜாப்பூ

ஆர்கண்டி ரோஜாக்களை 5 நிமிடத்துக்கும் குறைவான நேரத்தில் நீங்கள் சுலபமாகவே செய்து விடலாம்.



• ஆர்கண்டி ரோஜாக் கூட்டம்

இவைகளைச் செய்யத் தேவையான பொருட்கள் :

ஆர்கண்டி துணி - ¼ மீட்டர், (விருப்பப்பட்ட நிறங்களில்),

கம்பி (கையால் வளைக்கக்கூடிய தேவையான அளவு கனமுள்ளவை)

பச்சை நிற கம் டேப் - தேவையான அளவு,

செயற்கை இலைகள் - தேவையான அளவு,

பஞ்சு - சிறிதளவு,

ட்யூப்ளெக்ஸ் பேப்பர் - தேவையான அளவு, (டபுள் க்ரேப் பேப்பர்).

பெவிகால்,

நூல்,
கட்டிங் ப்ளையர்,
கத்தரிக்கோல்.

செய்முறை :

1. ஆர்கன்டி துணியை 3" அல்லது 2½" சதுரங்களாக வெட்டவும்.

2. 'B' (ஒரு பூவுக்கு ஆறு சதுரங்கள்) படத்தில் காட்டியது போல மடித்துக் கொண்டு அதை மீண்டும் 'C' வடிவில் மடித்து, ஓரங்களை அழுந்த நீவிக் கொள்ளவும்.

3. 'C' வரைபடத்தில் காட்டப்பட்டபடி மடிக்கப்பட்ட துணியின் இரண்டு ஓரங்களையும் (x,y) மெல்லிய குச்சி அல்லது பால் பாயிண்ட் ரீஃபிலால் கெட்டியாகச் சுருட்டவும். (வெளிப்புறமாகச் சுருட்டவும்).



• க்ரேப் பேப்பர் பூக்கள்

4. ஓரங்களை ஸ்டிஃபாகச் சுருட்டிய பின் Z பகுதியையும் வெளிப்புறமாகச் சுருட்டவும்.

5. இவ்வாறே ஒரு பூவுக்கு 5 இதழ்களை (D படத்தில் காட்டியபடி) தயார் செய்யவும்.

6. காம்புக்காக கம்பி

உல்லன் ரங்கோலி கோலம்



தேவையான பொருட்கள் :
கலர் உல்லன்கள்,
சார்ட் பேப்பர்,
ஒட்டுவதற்கு கம்,
பென்சில், கத்தரிக்கோல்.

செய்முறை :

நமக்கு விருப்பமான கோலத்தை முதலில் செலக்ட் செய்து கொள்ளவும். ஒரு சார்ட் பேப்பர் (அ) அட்டை இவற்றின் மேல் கோலத்தை வரைந்து கொள்ளவும். பின் தேவையான கலர்களில் உல்லன்களை எடுத்து 'சீரகம்' சைஸிற்கு ஒரே சீராக சன்னமாக கட் பண்ணவும்.

பின் கோலம் வரைந்துள்ள அட்டையின் மீது ஒவ்வொரு கலராகப் போட வேண்டிய இடங்களில் நிறைய 'கம்' பூசி அந்தக் கலரைத் தூவவும். பிறகு, அடுத்த கலர், இப்படி வரிசையாகப் போட்டுக் கொண்டே செல்லலாம். உல்லனை லேசாக அழுத்தி விடவும். பல வண்ண உல்லன்களை உபயோகிக்கவும். நன்கு காய்ந்தபின், பார்ப்பதற்கு மலர்களைத் தூவியது போல், அழகிய உல்லன் ரங்கோலி கோலம் உங்களைப் பார்த்துச் சிரிக்கும். இதற்கு உல்லன் அதிகமாகத் தேவைப்படாது. கொஞ்சம் உல்லனே போதும்.



கோலம் மட்டுமல்லாது கார்ட்டூன் படங்கள், இயற்கைக் காட்சிகள், கடவுள் உருவங்கள், மலர்கள் என்று உங்கள் கற்பனைத் திறனுக்கேற்ப அட்டையில் வரைந்து உல்லன் கொண்டு நிரப்பி 'கண்ணாடி பிரேம்' போட்டு பரிசுப் பொருட்களாகவும், உங்கள் குழந்தைகளின் அறைகளில் மற்றும் நம் வீட்டில் அலங்கரிக்கவும் செய்யலாம். கோடை கால விடுமுறையில் குழந்தைகளின் பொழுதுபோக்கை மிகவும் பயனுள்ளதாகச் செலவழிக்கலாம்.

- கீதா ராணி கோபாலகிருஷ்ணன்

யைத் தேவையான நீளத்தில் கட்டிங் ப்ளேயரால் வெட்டவும்.

7. ஒரு ஓரத்தில் சிறிது ஃபெவிகால் தடவி சிறிது பஞ்சை கனமான 'காட்டன் பட்' போல் உருட்டி ஒட்டவும்.

8. அதன் மீது ஆறாவது ஆர்கண்டி துண்டைக் கொசுவி, சுருட்டி, மொட்டு வடிவில் நூலால் கட்டவும்.

9. அதைச் சுற்றி, தயாரிக்கப்பட்ட இதழ்களை ஒவ்வொன்றாக வைத்து, விரல்களால் அழுத்தி வடிவம் கொடுத்துக் கட்டவும்.

10. உள் லேயரில் 2 இதழ்களும், வெளி லேயரில் 3 இதழ்களும் வருமாறு கட்டினால் அழகாகத் தோற்றமளிக்கும்.

11. பச்சை நிற 'ட்யூப்லெக்ஸ் க்ரேப்' பேப்பரால் 'E' படத்தில் காட்டியபடி வெட்டவும். (5 துண்டுகள்)

12. அகன்ற முனையை லேசாக விரல்களால் விரித்து விட்டு பூவின் அடிப்பகுதியைச் சுற்றி CALYX போல கட்டி விரித்து விடவும்.

13. இலைகள் தேவைப்பட்டால் பச்சை ட்யூப்லெக்ஸ் பேப்பரால் வெட்டி, கம்பியில் அங்கங்கே கட்டவும். அல்லது ரெடிமேடாகக் கிடைக்கும் செயற்கை இலைகளை வாங்கிச் சேர்க்கவும்.

14. கம்பிகளைச் சுற்றி பச்சை நிற க்ரேப் பேப்பர் சுற்றி ஒட்டி, காம்பு போல வடிவமைக்கவும். (அல்லது பச்சை நிற கம் டேப் சுற்றலாம்.)

• ¼ மீட்டர் துணியில் 6-8 ரோஜாக்கள் செய்யலாம்.

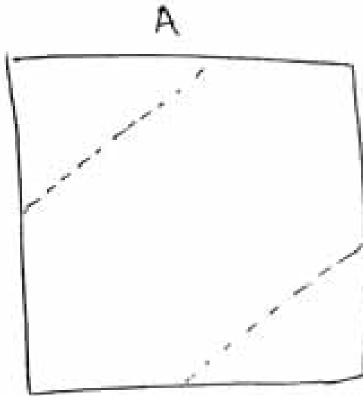
இவைகளை மூங்கில் கூடையிலோ, ஃப்ளவர் வாஸ்ஸிலோ வைத்து அழகு செய்யலாம்.

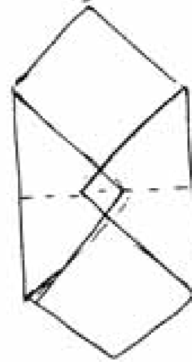
க்ரேப் பேப்பர் பூக்கள்

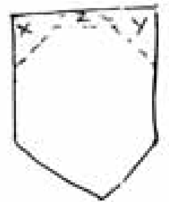
தேவையான பொருட்கள் :

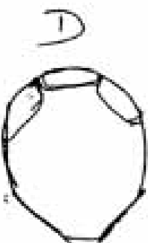
வெள்ளை நிற ட்யூப்லெக்ஸ் க்ரேப் பேப்பர் - 1 ரோல்,
கம்பி
பச்சை ட்யூப்லெக்ஸ் க்ரேப் பேப்பர் அல்லது கம் டேப்

ஆர்கண்டி ரோஸ்





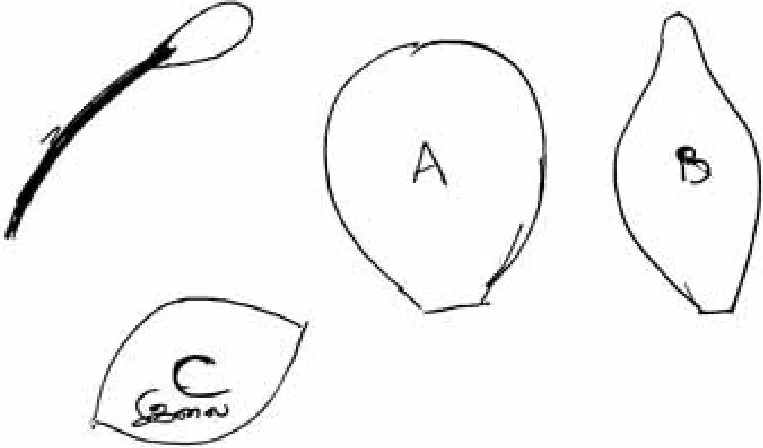








பேப்பர் / வேக்ஸ் பூக்கள்



வாட்டர் கலர்ஸ், பிரஷ், பெவிகால், பஞ்சு, தண்ணீர்.

செய்முறை :

1. வெள்ளை க்ரேப் பேப்பரை A, B வடிவ இதழ்களாக (படத்தில் காட்டியபடி) வெட்டிக் கொள்ளவும்.

• வெட்டும் போது க்ரேப் பேப்பர் இழைகள் நீளவாட்டில் இருக்க வேண்டும்.

2. கம்பிகளை தேவையான நீளத்தில் வெட்டவும்.

3. '1' படத்தில் உள்ளபடி ஒரு ஓரத்தில் சுமார் 1" நீளத்துக்கு பஞ்சை ஒட்டிச் சுற்றிக் கட்டவும்.

4. வெள்ளை நிற இதழ்கள் மீது சிறிது தண்ணீரைத் தடவி, சிறிது லைட் நிற வாட்டர் கலரால் பெயிண்ட் செய்யவும்.

பிறகு, டார்க் ஷேட் கலர்களால் இதழ்களின் ஓரங்கள், நடுப்பாகம், வெண் பஞ்சு ஆகியவற்றை லேசாக டச் செய்யவும்.

5. நன்கு காய விடவும்.

6. பஞ்சை மகரந்தப் பகுதி போல வைத்து அதைச் சுற்றி இதழ்களை அடுக்கி ('A' என்றால் 4) (B என்றால் 6) நூலால் கட்டவும். தேவைப்பட்டால் சிறிது பெவிகால் தொட்டு ஒட்டவும்.

7. பிறகு இதழ்களில் நடுப்பகுதியை விரித்து விடவும்.

8. ஓரப் பகுதியை வெளிப்புறமாக வளைத்து விடவும்.

9. கம்பிக்கு பச்சை க்ரேப் பேப்பர் அல்லது கம் டேப் ஒட்டி காம்பு போல வடிவமைக்கவும்.

• கலர் ட்யூப்ளெக்ஸ் க்ரேப் பேப்பரால் செய்தால் ஒரே நிறமாக இருக்கும். ஆனால் பெயிண்ட் செய்தால் மிகவும் இயற்கையான லைட் நிற வர்ணங்களில் பூக்கள் மிக அழகாக மிளிரும்.

வேக்ஸ் பூக்கள்

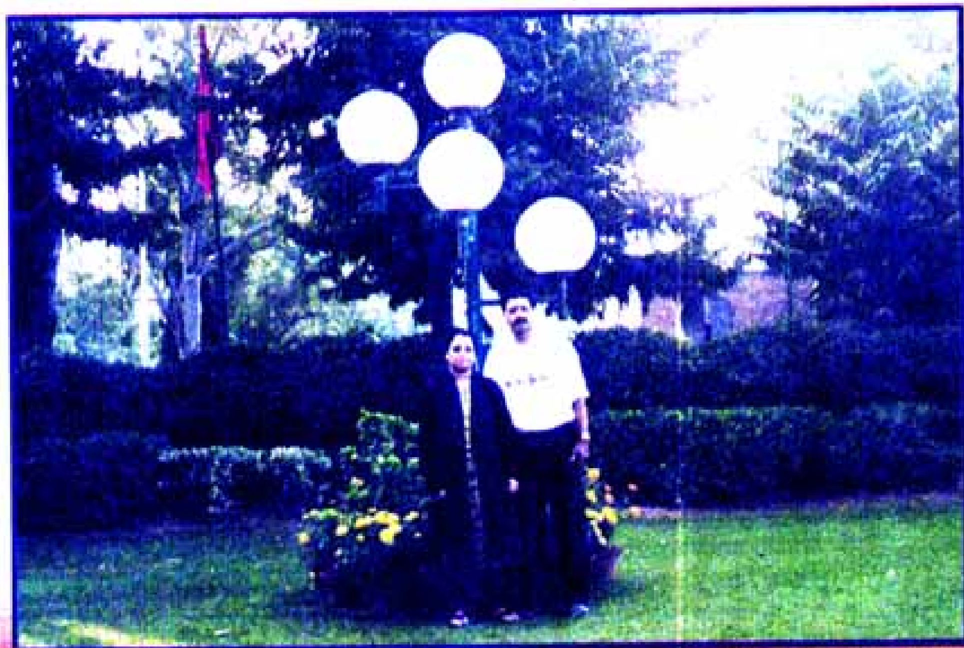
க்ரேப் பேப்பர் பூக்களை வடிவமைத்த பின் சூடான மெழுகுக் கரைசலில் பூவை முக்கி எடுத்து, உடனே இதழ்களை சரியான கோணங்களில் வடிவமைத்தால காய்ந்த பிறகு இவை வெகு அழகாக இருக்கும்.

• வெளிச்சம் ஊடுருவக்கூடிய இடத்தில் வேக்ஸ் ப்ளவர்களை வைத்தால் ஒருவித Transparent lookகுடன் மிகவும் அழகாக இருக்கும்.

ஒரு இல்லத்தரசியின் இரண்டாவது ஹனிமூன்!

விடு, வாசலை விட்டுட்டு எங்க போறது... சலிச்சுக்கும் ரகமா? படியுங்கள் இவரது அனுபவத்தை...

மணமாகி 26 வருடங்களுக்குப் பிறகு நானும் இவரும் தனியாக வீட்டையும், குழந்தைகளையும் விட்டு விட்டு (வளர்ந்த குழந்தைகள்!), 10 நாட்களுக்கு அதுவும் இவ்வளவு தூரம் வந்துள்ளது நம்ப முடியாமல் இருக்கிறது. கிளம்பும் வரை இவர்கள் எப்படிச் சாப்பிடுவார்கள், வீட்டைப் பூட்டுவார்களா? அப்பா, அம்மா இல்லாமல் எப்படி இருப்பார்கள் என்று கவலை. பலவிதமான பந்தோபஸ்துகளைச் செய்து, கிளம்பும் வரை, "வேளைக்குச் சரியாகச் சாப்பிடுங்கள், பத்திரம்; ஜாக்கிரதை" என்று ஆயிரம் முறை கூறிவிட்டு, சுலபமாகச் சமையல் செய்ய சிறு குறிப்புகள் எழுதி வைத்து... (தொடர்ச்சியாக மூன்று முறை ஹோட்டலில் சாப்பிட்டு, 10 நாட்களுக்குள் கண்டிப்பாக அலுப்பு வந்து.



செய்து சாப்பிட வேண்டும் என்று தோன்றினால் என்ன செய்வது?) டிக்கெட் வாங்கி வந்தபின் ஒரு வாரமாக ஊருக்குச் செல்கிறோம், என்று தூக்கமில்லை!

வயது நாற்பதுகளைத் தாண்டி விட்ட நிலையில் தூரப் பிரயாணம்! கால் வலி, கை வலி, எது சாப்பிட்டால் ஜீரணிக்கும், எது எது ஒதுக்க வேண்டும், குளிர் தாங்குமா! சளி பிடிக்குமா, தலைவலி வருமா என்ற பல ஆரோக்கியச் சிந்தனைகள் வேறு! கணவர் ஆபீஸ் வேலைக்காக டெல்லி, சண்டிகர், புனா என்று கிளம்பும் போது அந்த ஊர்களைப் பற்றியெல்லாம் கேட்டுத் துளைத்து எடுத்து அந்த ஹோட்டல்களில் நடைமுறை வசதிகள் என்று கேள்விப்பட்டு, "என்னை ஒருமுறையாவது உங்களுடன் அழைத்துச் செல்ல மாட்டீர்களா?" என்று ஏங்கி ஒரு மாதிரி கிளப்பி விட்டேன். (சண்டையும் பிடித்துத்தான்).

பசங்க, "அம்மா, எங்களைப் பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள். சென்ற இடத்தில் நன்றாக என்ஜாய் செய்து விட்டு டென்ஷன் இல்லாமல் ரெஸ்ட் எடுத்து வாருங்கள்" என்று சொல்லிச் சொல்லி அனுப்பினார்கள். காலை இங்கு ரூம் சர்வீஸுக்கு ஆர்டர் செய்து டிபன் சாப்பிட உட்கார்ந்ததும், (இரண்டு நாளாகியும் பழைய மாவிலேயே இட்லி) அங்கு அவர்கள் டிபன் சாப்பிட்டார்களா? என்ன செய்தார்களோ என்ற எண்ணம்தான் முதல் வாய் போட்டுக் கொண்டதும் வருகிறது. வீட்டில் ஒரு நாளாவது 'லேட்' ஆக எழுந்திருக்க வேண்டும் என்று ஆசை. ஆனால் இங்கு தினமும் காலை 4.30 மணிக்கே விழித்துக் கொண்டு விடுகிறேன்.

கல்யாணமானது முதல் இவருக்கு வேலை மும்முரம், வீடு கட்ட லோன், பசங்களின் பரீட்சைகள், அட்மிஷன், அப்புறம் அவர்களின் ஆரோக்யம், அவர்களுக்குப் பிடித்த இடங்களாக இரண்டு முறை எல்.டி.சியில் அழைத்துச் சென்று அவர்களுக்குப் பிடித்தவைகளை வாங்கிக் கொடுத்துச் சந்தோஷப்பட்டோம். இப்போது இங்கு சண்டிகர் வந்தபின் இந்த அழகான திட்டமிட்ட நகரைப் பார்த்து இந்த மேடு பள்ளங்கள் இல்லாத ரோடுகளையும், பச்சைப் பசேல் என்ற புல்வெளிகளையும் பார்த்து, எதைப் பார்த்தாலும் அடடே பசங்களையும் அழைத்து வந்திருக்கலாம். அவர்கள் இதை ரசித்து இருப்பார்கள். அதைப் பார்த்து இருப்பார்கள் என்று தோன்றுகிறது.

என் பெண் ஞாபகப்படுத்தி எடுத்து வைத்த கபுதார்கள், காமெராவை உபயோகப்படுத்தும் போது நாம் 45 வயதில் ஹனிமூன் கொண்டாட வந்திருக்கிறோமா, யாராவது ஏதாவது நினைப்பார்களா என்ற கூச்சம் தானாகவே வருகிறது. காலை 6.30 முதல் 7.30 வரை இந்த பொல்யூஷன் இல்லாத விசாலமான சாலைகளில் வாக்கிங், பிறகு காலையுணவு. பிறகு இவர் ஆபீஸ் வேலையாகக் கிளம்பிச் சென்ற பின் (கிளம்பும் முன் இவர் எனக்கு அவர் இல்லாத போது ஹோட்டலில் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும், எப்படி வெளியில் தனியாகச் சென்று வர வேண்டும் என்று ஒரு வகுப்பு எடுத்து இருந்தார்) நானும் கிளம்பினேன். உள்ளூர் சுற்றுலா பஸ்ஸில் தனியாக, ஒரு புது கலாச்சார மனிதர்களுடன் உட்கார்ந்து, ஊர் சுற்றக் கிளம்பிய போது நமக்கு, இவ்வளவு தைரியம் எங்கிருந்து வந்துள்ளது என்று தோன்றியது. ஒரு புதிய அனுபவமாக எனக்குள் ஒரு நம்பிக்கையை, தன்னம்பிக்கையை கண்டிப்பாகக் கொடுத்தது. அடுத்த நாள் கணவர் கிளம்பிச் சென்றதும் தனியாக, தைரியமாக ஷாப்பிங். மதிய உணவை ஒரு நூறு ரூபாயிலாவது எங்காவது முடிக்க முடியுமா என்று தேடி முடித்து ஹோட்டலுக்குத் திரும்பி வந்து மாலை இவர் வேலை

புளி கருப்பாக இருப்பதால் சாம்பார் கலர் நன்றாக இல்லையே என்று கவலைப் படாதீர்கள். ஒரு துண்டு பீட்ரூட்டைத் துருவி சாம்பார் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது சேருங்கள்.

- சீதா ராமநாதன்.



முடித்து வரும் வரை டீவி. பார்த்து, ஒரு குட்டித் தூக்கம் போட்டு, மூன்று நாட்களையும் வேறு வேறு திசைகளில் சென்று ஊர் சுற்றிப் பார்த்து, மாலையில் இவருடன் 'போட்டிங்' சென்று, ஒரு வித்தியாசமான மூன்று நாட்களைக் கழித்துள்ளேன்.

நமக்குத் தெரிந்த ஹிந்தியிலும் இங்கிலீஷிலும் சமாளித்துத் தினமும் 6,7 கிலோ மீட்டர் நடந்து, மூன்று வேளையும் சாப்பிட்டு (ஐஸ்கிரீம் உட்பட), மற்றவர்கள் யாரையும் தெரியாமல் புதியவர்கள் மத்தியில் கணவருடன் மட்டுமே, புதிய சூழ்நிலையில், புதிய இடங்களைப் பார்த்து வித்தியாசமாகத் தூங்கி, வித்தியாசமாக நடந்து, வித்தியாசமாகப் பேசி மூன்று நாட்களுக்கு நான் சமைக்காமல் வித்தியாசமான உணவு சாப்பிட்டு, இவர் எனக்கு எது பிடிக்கும் என்று கேட்டு வாங்கிக் கொடுத்து முக்கியமாக ஒருவருக்கு ஒருவர் முணுமுணுக்காமல் கால் வலி, தலைவலி இல்லாமல் கழித்திருக்கும் நேரம் இது இப்படியே இருந்து விடாதா என்று தோன்றுகிறது!

ம்! நாளை ஊருக்குக் கிளம்ப வேண்டும். வீட்டுக்குக் கிளம்பிச் சென்றபின் இந்த மூன்று நாட்களுக்காக ஆகியுள்ள செலவு பற்றி மனம் கணக்குப் போடும். எல்லாம் கிரெடிட் கார்ட் கொடுத்துள்ளதால் அடுத்த மாதம் 'பில்' வரும் போது 25 ஆயிரம் ரூபாய் வரை கட்ட வேண்டியிருக்கும். அவர் அப்போது சிடுசிடுப்பாரா? என்று இப்போதே மனதில் நினைப்பு வந்தாலும், இந்த மூன்று நாட்களை எங்களுக்காக, முக்கியமாக எனக்காக வாழ்ந்துள்ளது பெருமிதமாக இருந்தது. 26 வருடங்களில் ஏற்பட்ட சின்னச் சின்ன அலுப்புகளும் இனி நமக்கு வாழ்க்கையில் வரக்கூடாது என்றும், என் கணவர் என்னைச் சந்தோஷப்படுத்த எவ்வளவு செலவழித்து எவ்வளவு அன்பாக நடந்து கொண்டுள்ளார் என்றும் மனம் பூரிப்படைகிறது. கண்டிப்பாக ஒவ்வொரு கணவன் மனைவிக்கும் இந்த வயதில் இது ஒரு டானிக். அனுபவித்துப் பாருங்கள்.

(வீடு திரும்பிய பின் ஒரு சந்தோஷமான ஆச்சரியம் காத்திருந்தது. என் பெண் வீட்டைப் பொறுப்பாகக் கவனித்துக் கொண்டு, புத்தகம் பார்த்துச் சமைத்து எங்கள் வருகைக்காக ஆவலுடன் காத்திருந்து டேபிள் மேல் எல்லாம் எடுத்து வைத்து, காய்கறி வாங்கி வைத்து (இதுவரை இந்த எந்த விஷயத்திலுமே தலையிடுவதில்லை என்று என்னிடம் காலை முதல் மாலை வரை திட்டு வாங்கி வந்தவள்) பெருமாளிடம் அழகாக கோலமிட்டு அம்மா, "நீ இல்லாமல் ஒரு வாரமாக எனக்கு மிகவும் அழுகையே வந்து விட்டது" என்ற போது நானும் அவளைக் கட்டிக் கொண்டு கண் கலங்கி விட்டது நிஜம். அவள் எங்களைப் பார்த்துக் கேட்ட கேள்வி, "அம்மா நீயும் அப்பாவும் சண்டை போடாமல் இருந்தீர்களா?")

— நிருபா மோஹன்

பாஸந்தி செய்ய எளிய சுலப வழி : தினமும் வாங்கும் பாலைக் காய்ச்சி ஃப்ரிட்ஜில் வையுங்கள். ஆடை கட்டும். தினமும் இந்தப் பாலாடையை எடுத்து ஒரு தனிப்பாத்திரத்தில் போட்டு மறுபடியும் ஃப்ரிட்ஜில் வைக்க வேண்டும். ஒரு வாரம் சென்றதும் அரை லிட்டர் பாலில், தேவையான சர்க்கரை சேர்த்துக் கொதி வந்தவுடன் எடுத்து வைத்திருக்கும் ஆடையைச் சேர்த்துக் கிளறி, சாறப் பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு, ஏலப்பொடி கலந்தால் சுவையான பாஸந்தி பருகத் தயார். - லட்சுமி சிவம்.





• ஹெல்த் சென்டர் திறப்பு விழா

வாலாஜாவிலே வரலாறு படைக்கிறார்கள்!

துறுதுறுவென ஒரு சின்னப் பையன் 'மைக்'கை எடுத்துக் கொண்டு வரவேற்புரை சொல்கிறான், அறிவிப்பு செய்கிறான், தொகுப்பாளராக இருக்கிறான். மாணவ மாணவியரே விழா அறிமுகம், பேச்சாளர் அறிமுகம் முதல் நன்றியுரை வரை... எல்லாம் ஆறாம், ஏழாம் வகுப்பு மாணவ மாணவியர்.

அத்தனைக்கும் மேல் விருந்தினர்களிடம் அதிரடிக் கேள்வித் தாக்குதல்.

வாலாஜாபேட்டை அருகில் ஒரு மலைச் சாரலில் அமைந்திருக்கும் வேதவல்லி வித்யாலயா சீனியர் செகண்டரி மாணவர்கள்தான் இப்படி அதிரடித் தாக்குதல் நடத்தினார்கள். இவர்களிலே பல பேர் முதல் தலைமுறையாக பள்ளிக்கு வருபவர்கள்! ஆங்கிலமும் தமிழும் கொஞ்சுகிறது. ஏதோ பெரிய நகரங்களில் இப்படி மாணவர்கள் பளிச்சிடுகிறார்கள் என்றால் பரவாயில்லை. கிராம அளவில் சிறிய நகரமான வாலாஜாபேட்டையில் இந்த அளவு மாணவர்கள் பயின்று இருக்கிறார்கள் என்றால் சாதாரணமில்லை.

பள்ளியில் நுழைந்தவுடன் கம்ப்யூட்டரை இயக்கி இரண்டு மாணவிகள் பள்ளியின் வரலாற்றைப் பெருமையோடு சொன்னார்கள். விஞ்ஞான பரிசோதனைச் சாலை இருக்கும்? இவர்கள் கணக்கிற்கு பரிசோதனைச் சாலை வைத்திருக்கிறார்கள். குட்டி மாணவர்கள், "இப்படி இருக்கும் முக்கோணத்தை அப்படி மாற்ற முடியுமா?" என நம்மைக் கேட்கிறார்கள்! எல்லாவற்றையுமே சுவாரஸ்யமாகச் சொல்லிக் கொடுப்பது இவர்களின் நோக்கம். யோகா முதல் கிரிக்கெட் வரை! எதையும் விட்டு வைக்கவில்லை.

இத்தனைக்கும் பின்னணியில் திருமதி பூமாவும், அவருடைய கணவர் பார்த்தசாரதியும் விளங்குகிறார்கள். தங்களுடைய குழந்தை படிக்க நல்ல பள்ளி இல்லையே என தாங்களே ஆரம்பித்த பள்ளி, இன்று ஆயிரம் மாணவர்கள் படிக்கும் ஆலவிருட்சமாக மாறியுள்ளது. பூமா, பார்த்தசாரதியின் தெளிவான கண்ணோட்டமும், தீர்க்கமான சிந்தனைகளும் மாணவர்களின் அறிவுக் கண்களாக மாறியிருப்



• ப்ராக்டிகல் பாடம்!







பதை அவர்களைப் பார்க்கும் போதே உணர முடிகிறது.

கைவினைப் பொருட்களை மாணவர்கள் செய்திருக்கிறார்கள் பாருங்கள், ஏதோ 'ஆர்ட் எக்ஸிபிஷனுக்கு' வந்தது போலிருக்கிறது. அத்தனை நேர்த்தி!

குழந்தைகளோடு குழந்தையாக குதூகலித்த நம்மை இன்னொரு உலகத்திற்கு அழைத்துச் சென்றார் பூமா. "என்னுடைய முதல் ஆர்வம் கிராமப் பெண்களிடையே சேவை என்பதுதான். பிறகுதான் குழந்தைகளுக்காக பள்ளி என ஆரம்பித்தேன்..."

"இத்தனையையும் எப்படிச் சமாளிக்கிறீர்கள்?"

"என்னுடைய குடும்பத்தாரின் முழு ஒத்துழைப்போடுதான். எங்கள் குடும்பமே என்னோடு இந்தச் சேவையில் இணைந்திருக்கிறார்கள். என்னுடைய மாமியார் ரொம்பவுமே உற்சாகம் கொடுத்தார். அதனால்தான் இத்தனையும் சாதிக்க முடிந்தது" என்கிறார்.

வாலாஜா, ராணிப்பேட்டை சுற்றியுள்ள நூற்றுக்கணக்கான கிராமங்களில் இவர்களுடைய 'திருமலை சாரிடி டிரஸ்ட்' ஆயிரக்கணக்கான பெண்களை இணைத்திருக்கிறது. நாங்கள் சென்ற சீக்கராஜபுரத்தில் கிராமப் பெண்கள் பொங்கிப் பேசினார்கள்.

'சும்மா வீட்ல கிடந்த நாங்க இன்னைக்கு பாங்குக்குப் போறோம், கணக்கு எழுதறோம், சம்பாதிக்கிறோம்னா அதுக்குக் காரணம் இவங்கதான்" என்கிறார்கள்.

சும்மா புடவை தருவது, அரிசி தருவது என இவர்கள் திட்டம் போடவில்லை. இருபது பேர் கொண்ட ஒரு குழுவாக அமைத்து பத்து ரூபாய் உறுப்பினர் கட்டணம் என விதித்தார்கள். அவர்களுக்குள்ளேயே உதவி செய்து கொள்வது. இப்படி ஆரம்பித்து வங்கிகளை அணுகி கடன் தரச் செய்து பல சிறு தொழில்களை பெண்கள் செய்ய ஆரம்பித்தார்கள். டீக்கடை, கறவை மாடுகள், அரவை மிஷின் என அவரவர் விரும்பிய தொழில்களை ஆரம்பித்து மனநிறைவோடும், சந்தோஷத்தோடும் இருக்கிறார்கள்.



• 'குடி'யிலிருந்து விடுதலை!

இப்படி இணைந்த மூவாயிரம் பெண்கள் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை சந்தித்து அந்தந்த ஆண்டு உறுதிமொழி எடுத்துக் கொள்கிறார்கள்!



குஜராத் பூகம்ப நிவாரண நிதியாக நாற்பதாயிரம் ரூபாய் அனுப்பி இருக்கிறார்கள். சமுதாயத்தையும் பார்க்கும் விழிப்புணர்வு இந்தச் சின்ன கிராமப் பெண்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது!

ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் சிறு மருத்துவ மனை, ஊனமுற்றவருக்குப் பயிற்சிக்கூடம், 'குடி'மகன்களைத் திருத்துவதற்கு 'கேம்ப்' என பலமுனைச் சேவை நடந்து வருகிறது. எல்லாவற்றையும் திருமலை சாரிட்டி டிரஸ்ட் வழிநடத்துகிறதே தவிர, செய்பவர்கள் உள்ளூர் மக்கள்தான். அங்கிருந்தே பெண்களைத் தேர்ந்தெடுத்துப் பயிற்சி பெறச் செய்து மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்ய வைக்கிறார்கள்.

ரோட்டிலும், வயலிலும் குடித்து விட்டுக் கிடந்த கணவனை, சாந்தி ரங்கநாதனின் மருத்துவமுகாமில் சேர்த்துத் திருத்தி, இன்று தான் கௌரவம் மிக்க பிரஜையாக வாழ்வதை அழகாகச் சொன்னார் ஒரு பெண்மணி. மிகச் சிறந்த பேச்சாளர் கூட இத்தனை அழகாக விவரிக்க மாட்டார்கள். ஏனென்றால் அவர் பேசியது ஒவ்வொன்றும் உள்ளத்திலிருந்து வந்தது.

"இதெல்லாம் சாத்தியம்தான். கொடுக்க விரும்புபவர்கள் ரோட்டரி, லயன்ஸ் போன்றவற்றில் இருக்கிறார்கள். ஆனால் நாம் கொடுப்பது உண்மையாகவே தேவையானவர்களுக்குப் போய்ச் சேர வேண்டும் என விரும்புகிறார்கள். அதே போல பெறுபவர்கள் எங்கோ தெரியாத இடங்களிலே இருக்கிறார்கள். இவர்கள் இருவரையும் இணைப்பதுதான் நம்முடைய பணி..."

பாறைகள் நிறைந்த வறண்ட பூமியான வாலாஜாவிலே வரலாறு படைத்துக் கொண்டிருக்கும் பூமாதான் இப்படி அடக்கமாக புன்னகையோடு கூறுகிறார். ஆனால் அந்தக் கிராமங்களில் ஆயிரக்கணக்கான பெண்களை ஒன்றிணைக்கவும், வெற்றிகரமாகச் சேவைத் திட்டங்களை நிறைவேற்றவும் அவர் எத்தனை பாடுபட்டு இருப்பார் என்பதை உணர முடிகிறது.

பூமா ஒரு சுவாரஸ்யமான, அதிசயப்பட வேண்டிய காரெக்டர். சிறு விஷயத்துக்கும் முகம் சிணுங்கும் பெண்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவர். இடுப்பிலே ஆபரேஷன் செய்யப்பட்டு இருப்பதால் இரண்டு தாங்கிகளின் மூலம்தான் அவரால் நடக்க முடியும். ஆனால் அதைப் பற்றிப் பேச்சே இல்லை. ஆனால் தினமும் பள்ளியின் இரண்டு மாடிகளுக்கும் ஏறிச் செல்கிறார். கிராமங்களில் எல்லாம் உலா வருகிறார். முகத்தில் சின்னச் சலிப்பு கூட இல்லை. பல மணி நேரம் அவருடன் செலவிட்ட போது தன்னுடைய இந்த நிலை பற்றிச் சிறு பேச்சு கூடப் பேசவில்லை.

சரி, ஏதோ சிறு வயதிலிருந்தே இப்படி பிரச்னையோ, இதுவே பழகி விட்டது போலும் என்றால் அதுவும் இல்லை. இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு மிகப் பெரிய விபத்தில் சிக்கி எலும்பு முறிவு அவருக்கும், அவருடைய மாமியாருக்கும்! (மாமியாரும் புன்னகை மாறாமல் தன்னுடைய பெயிண்டிங் பற்றிப் பேசினாரே தவிர, மார்புக் கூடு எலும்புகள் நொறுங்கிப் போய் பத்துக்கும் மேற்பட்ட ஆபரேஷன நடந்ததைப் பற்றி மூச்சு விடவில்லை) இடுப்பு எலும்பு நொறுங்கிப் போனதில் பலமுறை அறுவை சிகிச்சைகள் நடந்திருக்கின்றன!

சம்பத்தில்தான் கட்டையைத் தாங்கி நடக்க வேண்டியது இருக்கிறது. ஆனால் எந்தவித அங்கலாய்ப்பும் இல்லாமல் சர்வசாதாரணமாக, படு உற்சாகமாக வேலை செய்யும் அவரைப் பார்க்கும் போது ஆச்சர்யப்படாமல் இருக்க முடியவில்லை. இந்த விவரங்கள் கூட அவருடைய மைத்துனர் சம்பத் சொல்லித்தான் தெரியுமே தவிர தம்பதிகள் இருவரும் இதைப் பற்றிப் பேசவே இல்லை. மாணவர்களின் தரத்தை இன்னும் எப்படி உயர்த்தலாம், கிராமப்புறப் பெண்களை இன்னும் எப்படி உற்சாகப்படுத்தலாம் என்று ஆராய்ந்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள் இவர்கள்.

மாணவர்களும், பெண்களும் வாழ்க்கையை எப்படி எதிர்கொள்ள வேண்டும் என்பதற்குத் தாங்களே முன்னுதாரணமாக வாழ்கிறார்கள் பூமாவும், பார்த்தசாரதியும்!

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

சீயக்காய்ப் பொடி அரைக்கும் பொழுது அதில் வெந்தயம், எலுமிச்சை தோல், செம்பருத்திப் பூ, பயிறு போட்டு அரைப்பது வழக்கம். அதனுடன் வேப்ப இலையை வெய்யிலில் நன்கு காயவைத்துச் சேர்த்து அரைத்துக் குளித்தால் பேன், பொடுகுத் தொல்லை குறையும்.

- லட்சுமிசிவம்.



டிஸ்பென்ஸரியில் கூட்டம் குறைந்து விட்டது. ஒரு வயதான மாது ஒரு சிறுவனுடன் உள்ளே போகக் காத்திருந்தாள். அவள் மட்டுமே கடைசி நோயாளி. டோக்கன் கொடுப்பவன் இருக்கைகளை மடக்கி வைக்க ஆரம்பித்து விட்டான். மொத்தம் இருபத்தி எட்டு டோக்கன். ஒரு மாலைப் பொழுதில் முப்பதுக்குக் குறையாத நோயாளிகள். இப்பொழுதெல்லாம் ஸ்ரீனிவாசன் ஒவ்வொரு நோயாளியிடமும் குறைந்த பட்ச கட்டணமாக பத்து ரூபாய் வாங்குகிறார். இதைத் தவிர ஸ்ரீனிவாசனுக்கு இரண்டாவது அக்ரஹாரத்தில் ஒரு டிஸ்பென்ஸரி இருக்கிறது. பகல் நேரங்களில் பொது மருத்துவமனையில்



சத்தியப்ரியன்

வேலை. கிடைக்கும் நேரங்களில் தனியார் மருத்துவமனைகளில் விஸிட்டிங் டாக்டர். அறிவு கலபமான முறையில் விற்பனை ஆகிறது. பணம் ஒன்றுதான் மனித அடிப்படை.

"அம்மா" டோக்கன் பையன் லலிதாவை அழைத்தான்.

லலிதா திரும்பிப் பார்த்தாள். யாரையும் காணோம். என்னையா அழைத்தான்? அம்மாவா? நானா? மிஞ்சி மிஞ்சிப் போனால் இருபத்து எட்டு வயசிருக்குமா எனக்கு? ட்ரஸ் பண்ணிக்கிறது சரியில்லையா? ப்ச்! ட்யூஷன் முடிஞ்ச கையோடு டிஸ்பென்ஸரிக்கு வந்திருக்கக் கூடாது. ஏற்கெனவே க்ளாஸ் ரூமில் தொண்டைக் கிழியக் கத்தி, முகத்தில் டொக்கு விழுந்து விட்டது. சிரிப்பு ஒண்ணுதான் முகத்தில் ஒட்டி கொண்டிருக்கும் இளமை.

"நீங்க போகலாம் உள்ளே" என்றான் பையன்.

லலிதா உள்ளே நுழைந்த பொழுது டாக்டர் ஸ்ரீனிவாசன் தமது கிட்பேக்கை மூடியபடி ஆயத்தப்பட்டுக் கொண்டிருந்தார்.

"வா! வா! லலிதா" வாய் நிறைய அழைத்தார்.

ஸ்ரீனிவாசனை டாக்டர் என்ற ரீதியில் இல்லாமல் தனிப்பட்ட முறையில் பழக்கம். அம்மா ஒரு காலத்தில் அவர்கள் வீட்டில் சமையல் வேலைக்குப் போயிருக்கிறாள். மனோகரம், தேன்குழல், பொருவிளங்கா உருண்டை என நிறையத் தின்பண்டங்கள் அம்மா கொண்டு வந்தது நினைவில் இருக்கிறது.



3

எனக்கொரு தாய்மடி கிடைக்குமா?

"வா வான்னு கூப்பிடறீங்களே தவிர சௌக்யமான்னு கேட்கக் கூடாதா?" லலிதா அவர் மேஜை மேலிருந்த மருத்துவக் குறிப் புப் புத்தகத்தைப் புரட்டினாள்.

"நல்ல கதையா இருக்கே. டாக்டர் அடுத்தவங்களைப் பார்த்து சௌக்யமான்னு கேட்கலாமா? எங்க பொழைப்பு என்னா கிறது?"

"ஸிக் ஜோக்."

"அம்மா எப்படி இருக்கா?"

"வயித்து வலி மாத்திரைக்கு அடங்கி யிருக்குன்னு சொல்லலாம். ஆனா இயல்பா வெளிப்படுத்த வேண்டிய வலியை அம்மா மறைக்கலாம். மறைப்பா. காசில்லாத வீட்டில் உணவு எப்படி ஆடம்பரமோ அதே மாதிரி நோயும், வலியும் கூட ஆடம்பரம். இல்லையா டாக்டர்?"

டாக்டர் சிரிக்கவும் இல்லை. பதில் சொல்லவும் இல்லை.

"மேற்கொண்டு என்ன பண்ணப் போறே?"

"எங்க வீட்டைப் பொறுத்தவரை வெறும் பத்தாயிரம் மட்டுமே என்னால திரட்ட முடியும்."

"பாக்கி நாப்பதாயிரத்துக்கு..."

"பிச்சை எடுக்கலாமான்னு இருக்கேன்."

"செய்யலாமே. ஆனா வார்த்தையை மாத்திப் போட்டுப் பாரு. யாசகம். கம்பீர மாக இல்லை?"

"பிச்சையில் ஏது சார் கௌரவம்?"

டாக்டர் சிரித்தார்.

"தர்மம் பண்றவங்க தர்மம் பெறுபவர்கள் ரெண்டு பேருக்கும் நடுவில் சரியான தகவல் தொடர்பு இல்லை என்பதுதான் இப் போதைய நிலை. உரியவர்களிடம் தகுதி யானவர்கள் யாசகம் பெறுவதில் தவறில்லை. எனக்கு ரெண்டு, மூணு நல செகரட்டரி களை தெரியும். சம்பந்திலே ஒருத்தர் அறி முகமானார். அவரோட நிறுவனமே ஒரு சாரிடபிள் ட்ரஸ்ட் நடத்தறதாம். நான் சிபாரிசுக் கடிதம் எழுதித் தர்றேன் கண் டிப்பா ஹெல்ப் பண்ணுவார்."

டாக்டர் லெட்டர் ஹெட்டில் சிபாரிசுக் கடிதம் எழுதிக் கொடுத்தார். லலிதா சொல் லிக் கொண்டு கிளம்பினாள்.

இரண்டு நாட்களில் இப்பொழுதுதான் நம்பிக்கைத் துளிர் விட்டிருக்கிறது. பணம் கிடைப்பதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் உள்ளன. டாக்டர் ரெகமண்ட் செய்யும் சாரிடபிள் டிரஸ்ட் கை நிறையப் பணம் கொடுத்து விட் டால் பரவாயில்லை. ஸ்கூல் மூனிடம் லோன் கேட்டுத் தொங்க வேண்டாம். பத்திரிகை களுக்கு எழுதிப் போடலாமா? வாரப் பத்திரிகை ஒன்று ஹார்ட் வால்வ் பழுதான பையனுக்குச் சிகிச்சை செலவு முழுவதையும் ஏற்றுக் கொண்டதே! இதுபோல எத்தனை ஆயிரம் கேன்ஸர் கேஸ்கள் இருக்கும். அவர் கள் மட்டும் என்ன செய்வார்கள்?

ஏன் அம்மா, அம்மா என என் மனம் மட்டும் அடித்துக் கொள்கிறது?

அவளுடைய சக்திக்கு முடிந்த அளவில் என்னைப் படிக்க வைத்திருக்கிறாள். ஒரு சமையல்காரனுக்கோ, வேறு சம்பளம் குறைந்தவர்களுக்கோ என்னைக் கல்யாணம் செய்து கொடுக்கவில்லை. அந்த செய்நன்றிக் காக அம்மாவைப் பிழைக்க வைக்க வேண்டும்.

பண உதவிதான் உடன்பிறப்புகளிட மிருந்து பெற முடியவில்லை. சரீர உதவி யாவது கிடைக்கும் என நினைத்தது பொய் யானது.

"உன்னால் அம்மாவை அழைச்சிக்கிட்டு கேன்ஸர் இன்ஸ்டிட்யூட்டுக்குப் போய் இருந்து ட்ரீட்மெண்ட் எடுத்துக்கிட்டு வர முடியுமா பாபு?"

"எத்தனை நாள் இருக்க வேண்டி வரும்?"

"ஒரு வாரம் அல்லது பத்து நாள்."

"ஒரு மாசம் முன்னாலேயே பெர்மிஷன் வாங்கினாத்தான் கம்பெனி லீவு கொடுக்கும்."

"ஸ்பெஷல் கேஸ்னா கூடவா?"

"ஆமாம்."

"கேட்டுப் பாரேன்."

பொதுவாக பைல்ஸ் தொந்தரவு உள்ள வர்கள் தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் அரை முள்ளங்கி, பாதி வெள்ளை வெங்காயம் இரண்டையும் துருவி மோரில் கலந்து குடித்து வந்தால் பூரண குணமடையலாம். இது அனுபவத் தில் கண்ட உண்மை.

- வைதேகி ரமணி.





தைராய்டு குறைபாடுகளுக்குத் தேவையான தெய்வீக மூலிகைகளும் & இயற்கை சிகிச்சை முறைகளும்



நம் உடலில் பல வகையான சுரப்பிகள் (Glands) உள்ளன. இவைகள் சுரக்கும் திரவங்கள் (Hormones) நம் உடலின் சீரான இயக்கத்திற்கும், வளர்ச்சிக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் மிகவும் முக்கியமானவை. நம் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு சுரப்பியும் உடலின் குறிப்பிட்ட உறுப்பின் (Organs) வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றன. உடலில் நாளமுள்ள சுரப்பி, நாளமில்லா சுரப்பி (Duct Gland - Ductless Gland) என இரண்டு விதமான சுரப்பிகள் உள்ளன. நாளமுள்ள சுரப்பி என்பது தான் சுரக்கின்ற திரவங்களை குழாய்கள் மூலம் இரத்தத்தில் கலக்க செய்வது. நாளமில்லா சுரப்பி என்பது தான் சுரக்கின்ற திரவங்கள் (Hormones) நேரடியாக இரத்தத்தில் கலக்கச் செய்து, அவை செயலாற்றும் உறுப்புகளுக்கு அனுப்புகின்றன. ஒரு சில காரணங்களால் சுரக்கின்ற ஹார்மோன்கள் கூடுதலாகவோ, குறைவாகவோ சுரந்தால் அவை சார்ந்த உடல் உறுப்பினை பாதிப்புக்குள்ளாகிறது. நாளமில்லா சுரப்பிகளில் தைராய்டு சுரப்பி பற்றியும், இது பாதிப்புக்குள்ளாகும்போது உடலில் தோன்றும் பாதிப்புகள் பற்றியும், அதனை நீக்கும் இயற்கை வழிமுறைகள் பற்றியும் அறிந்துக் கொள்வோம்.

தைராய்டு சுரப்பி கழுத்துப் பகுதியில் குரல் வளையின் இரு பக்கங்களிலும் பக்கத்திற்கு ஒன்றாக அமைந்துள்ளது. இதன் எடை சுமார் 20 முதல் 30 கிராம் இருக்கும். இவை இரண்டு பகுதிகளாக உள்ளன (Lobes). தைராய்டு சுரப்பியில் சுரக்கும் ஹார்மோனின் பெயர் தைராக்ஸின் என்பதாகும்.

ஏதேனும் சில காரணங்களால் தைராய்டு சுரப்பிகளில் பாதிப்புகள் தோன்றும்போது மூன்று விதமான குறைபாடுகள் தோன்றுகின்றன. (1) தைராய்டு சுரப்பி அதிகமாக தைராக்ஸினை சுரப்பது (Hyper Thyroidism), (2) குறைவாக தைராய்டு சுரப்பி சுரப்பது (Hypo Thyrodism), (3) தைராய்டு பருத்து காணப்படுவது (Goitre) என்பதாகும்.

ஹைபர்தைராய்டிசம் : தைராக்ஸின் ஹார்மோன் அதிகமாக சுரப்பதால் தைராய்டு சுரப்பி வீங்கி பருத்து காணப்படுவதே ஹைபர் தைராய்டிசம் என்பதாகும். இந்த தைராக்ஸின் அளவு இரத்தத்தில் அதிகமாக கலந்தால் உடல் படபடப்பு, நெஞ்சுப்படபடப்பு, அதிகமான இதய துடிப்பு, உடல் சோர்வு, தலைவலி, உடல் எடை குறைதல், அதிகமான பசி, வயிற்றுப் போக்கு, உடல் சூடு போன்ற அறிகுறிகள் இருக்கும். பெண்களுக்கு மாதவிடாயில் மாற்றம், விரல்களில் நடுக்கம் போன்றவை இருக்கும்.

ஹைபோதைராய்டிசம் : தைராக்ஸின் அளவு இரத்தில் குறைவாக இருந்தால் இதற்கு ஹைபோதைராய்டு என்று பெயர். குழந்தைக்கு பிறப்பிலேயே இவ்வாறு இருந்தால் ஏற்படும் நோய்க்கு கிரிடினிசம் என்றும், பெரியவர்களுக்கு இரத்தத்தில் குறைவாக இருந்தால் ஏற்படும் நோய்க்கு மிக்ஸிடிமா என்று பெயர். குழந்தைகளுக்கு வளர்ச்சி தடைபடுதல், மன நிலை குன்றி இருத்தல், தோல் உலர்ந்து, மென்மையற்று, வீங்கி தடித்து காணப்படும். பால் சுரப்பிகளின் (Sexual Organs) வளர்ச்சியின்மை, போன்ற அறிகுறிகளும், பெரியவர்களுக்கு தோலில் முடி உலர்ந்து, கொகொப்பாகி உதிர்தல், முகம் சலித்த உணர்ச்சிகளும் அற்று வீங்கி காணப்படுதல், சோர்வு, உடல் எடை அதிகமாதல், அடிக்கடி சளி பிடித்தல், உடலின் வெப்ப நிலை குறைவு, நாடி துடிப்பு குறைவு போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும்.

தைராய்டு நோயாளிகளுக்கு தேவையான தெய்வீக மூலிகைகள் : வேப்பிலை, வில்வம், துளசி, அத்தி, அருகம்புல், நெல்லி, நாவல், கீழாநெல்லி, கடுக்காய், தான்றிக்காய், மாவிலை போன்றவைகளை பறித்து வெயிலில் உலர்த்தி பொடி செய்து சம அளவில் ஒன்றாக கலந்து ஒரு பாட்டலில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் இதில் இருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக தினம் காலை, இரவு ஆகிய இரண்டு வேளையும் உட்கொள்ளவும். இம் மூலிகைகளால் தைராய்டு சுரப்பி நோய்களால் பாதிப்படையாமல் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. மேலும் இவைகளில் உள்ள சக்திகள் தைராய்டு சுரப்பியை இயல்பான அளவு சுரப்பு நீர்களை சுரக்க உதவுகின்றன.

தைராய்டு நோயாளிகள் பின்பற்ற வேண்டிய உணவு முறைகள் : இந்நோயாளிகள் தினம் காலை, ஒரு வேளை பச்சையாக சாப்பிடும் பழங்கள், காய்கள், பழஜூஸ், வெஜிடபிள் சாலட் போன்றவைகளை தேவையான அளவு காலை உணவாக சாப்பிட வேண்டும். இவைகளில் அந்தந்த காலங்களில் கிடைக்கும் காய்கள், பழங்கள் உண்பது சிறந்த பயன் அளிக்கும். தேன், இளநீர், பதனீர், கரும்புசாறு போன்றவையும் பயன்படுத்தலாம். பகல் வேளை உணவில் சமைத்த உணவு 50% அளவும், 50% அளவு சமைத்த காய்கள், கீரைகள் இருக்கும்படியாக சாப்பிடுவது நல்லது. மாலை வேளைகளில் வெஜிடபிள் சூப், பட்டாணி சுண்டல், சத்துமாவு கஞ்சி, சுக்கு காப்பி போன்றவைகளில் ஏதேனும் ஒன்று தேவையான அளவு உட்கொள்ளவும். இரவு உணவை - ராகி, கோதுமை, மக்கா சோளம் போன்ற தானியங்களில் தயார் செய்த உணவாக தோசை, இடியாப்பம், ரொட்டி போன்றவைகளாக உண்பது நல்லது. அயோடின் உள்ள உணவுகள் என்று இதுவரை தெளிவாக அறிய முடியவில்லை. எனவே உணவில் மேலே குறிப்பிட்டுள்ளவாறு சரிவிகித உணவை உட்கொண்டாலே தினசரி தேவையான அயோடினை பெற்றுக் கொள்ள முடியும். இவ்வாறு உணவை உட்கொள்வது உடலில் உள்ள எல்லா சுரப்பிகளும் இயல்பான அளவில் சுரப்பு நீர்களை சுரக்க உதவும்.

உடற் பயிற்சிகள் : கழுத்துப் பகுதியில் தான் இந்த சுரப்பி உள்ளது. எனவே இதனை தூண்டும் வகையில் நாம் செய்யும் உடற்பயிற்சி இருக்க வேண்டும். மேலும் கழுத்து மசாஜ், நீர் சிகிச்சை (Hydro Theraphy) மண் சிகிச்சை யோகாசனம் போன்றவை செய்தால் விரைவான பலன் பெறலாம். மேலும் இது பற்றிய விரிவான விபரம் அறிய கீழ்கண்ட முகவரியில் தொடர்பு கொள்ளவும்.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

Chennai Cell : 98410 45138 Vellore Cell : 98423 69696

தலைமை முகவரி : Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, Dr.M.சிவசக்தி, S/o Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்

P.B.No.30, No.3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர், வேலூர் Dt.-635 601 ✆ 04179-220469, 222769

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரிக்ஸ் ரோடு பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 10

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 5 to 7 ✆ 26424285, 26427638

7 & 8ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), Ph : 24011589, 24083879

9ந் தேதி - பெங்களூர் : காலை 11 to 1 மணி வரை, ஹோட்டல் பிரான்டே (கல்யாண நிலையம் அருகில்) கெம்பேகவுடா ரோடு ✆ 080-2266374, 2873013

18 & 19ந் தேதி - புதுடெல்லி : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, : 5717126, 5723651

எங்கள் வீட்டு 'போர்' தண்ணீரில் துணிகள் துவைத்தால் பழுப்பு நிறமாகி விடும். எலுமிச்சை மூடிகளைக் காய வைத்துப் பொடி செய்து, டிடர்ஜென்ட் பவுடருடன் கலந்து பயன்படுத்தினேன். துணிகள் பளிச்சோ பளிச் தான்!

- ஷியாமளா ராஜசேகர்.



"பிரயோஜனமில்லை"

பாலாஜியும் இதே ரீதியில் பதில் சொன்னான்.

"என் ஃப்ரெண்ட்ஸ் ரெண்டு மூணு பேரா சேர்ந்து பிஸினஸ் ப்ராஜெக்ட் வொர்க் அவுட் பண்ணப் போறோம். எனக்கு நேரமிருக்காது."

அத்திம்பேர் ரகுராமன் வேலையைக் காரணம் காட்டினார்.

"நான் ரெயில்வே போர்டிலிருந்து ஒரு தகவலை எதிர்பார்த்து காத்துக் கொண்டிருக்கிறேன். எந்த நேரமும் வரலாம். தகவல் வந்தவுடன் நான் என் ஃபைல் மூவ்மெண்டுக்காக கல்கத்தா போக நேரிடுமோ, டெல்லி போக நேரிடுமோ தெரியலை. ஸோ என்னை எதிர்பார்க்காதே."

லலிதா வீட்டுக்குள் நுழைந்தவுடன், "அத்தே" என்று பிரபாகர் காலைக் கட்டிக் கொண்டான்.

ஹாலில் ஒரு மூலையில் படுத்துக் கொண்டிருந்த உமா எழுந்து கொண்டாள். அத்திம்பேர் புரண்டு படுத்தார். பாபுவின் அறையில் தூர்தர்ஷனில் ஹிந்தி செய்தி முடிந்து அறிவிப்பாளர் இன்றைய இரவு நெட்வொர்க் நிகழ்ச்சிகளை அறிவித்துக் கொண்டிருந்தார். பாலாஜி அறை சுத்தம். கும்மிருட்டாக ஜன்னல்கள் கூட மூடியாகி விட்டது.

"ஏன் லலிதா லேட்?" என்றாள் உமா.

"டாக்டரைப் பார்த்து பணத்துக்கு ஏற்பாடு பண்ண வேண்டியதாச்சு."

"வா! சாப்பிடு. பிரபாகர் லலிதாத்தையை விடு."

"மாட்டேன்."

"நீ வாடா" லலிதா பிரபாகரை அள்ளிக் கொண்டாள்.

"தூங்கலையா நீ இன்னும்?"

"கதை சொல்லு."

"பிரபாகர்! உள்ளே போ! அத்தை இன்னும் சாப்பிடலை" உமா அதட்டினாள்.

"நீ வா கண்ணு" லலிதா அவனை வாரிக் கொண்டாள்.

அம்மா ஹாலின் இன்னொரு மூலையில் கட்டிலில் படுத்துக் கொண்டிருந்தாள். கட்டில் பக்கத்தில் ஒரு நாற்காலியை இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு லலிதா உட்கார்ந்து கொண்டாள்.

"என்ன கதை சொல்லட்டும்?"

"உம்மாச்சி கதை"

"ம்கும்..." லலிதா தொண்டையைக் கனைத்துக் கொண்டாள்.

"ஒரு ஊரில் ஒரு முனிவர் இருந்தாராம்..."

"முனிவர்னா யாரு?"

"தாடியெல்லாம் வெச்சிக்கிட்டு இருப்பாங்க அவங்க."

"விக்ரம் அவுர் வேதாள்ல வராரே அவரா?"

"அவரேதான். அவருக்குக் குழந்தையே இல்லைன்னு சிவபெருமான் கிட்ட வரம் கேட்டாராம். ஸ்வாமி சொன்னாராம் அறிவும், ஞானமும் உள்ள குழந்தை உனக்குத் தர்றேன். ஆனா பதினாறு வயசு வரைக்கும் தான் அவன் உயிரோடு இருப்பான்னு சொன்னாராம்" குழந்தை கண்கொட்டாமல் கேட்டது.

"அந்தப் பையனும் உன்னை மாதிரி வளர்ந்து பெரியவனாகிட்டான். தினமும் பரமேஸ்வரனுக்குப் பூஜை பண்ணுவான். நிறைய படிச்சுப் புத்திசாலியானானா. பதினாறு வயசு வந்தது. யமதர்மராஜா பையனைத் தேடிக்கிட்டு வர்றார்."

"யமதர்மராஜா யாரு?"

படார் என்று கதவைத் திறந்து கொண்டு கல்யாணி வெளியில் வந்தாள்.

"நல்லா குழந்தைக்குக் கதை சொன்னா. யமன், பூதம்னு. வாடா என்னோட."

முக்காலும் இழுத்தபடி பிரபாகரை இழுத்துக் கொண்டு உள்ளே போய்க் கதவைச்

தொடர்கிறது...

அமிர்த்தாவின்

சவால்

தரத்தில் மட்டுமல்ல, இப்போது விலையிலும் !

அமிர்த்தா SLX, இந்தியாவில் யுனிபிரஷர் 3 ஸ்டோன் சிஸ்டம் கொண்ட ஒரே கிரைண்டர். மற்ற கிரைண்டர்கள் பல மணி நேரங்களில் அரைப்பதை பதினைந்தே நிமிடங்களில் அரைக்கிறது. மேலும் 2 வருட வாரண்டியுடன்.

2 Ltr. கொள்ளளவு

ரூ. 3750/-*

அமிர்த்தா SLEEK, போர்ட்டபிள் டிரம் கொண்ட முழுமையான டேபிள் டாப் வெட் கிரைண்டர். (கைக்குழாயிலிருந்து டிரம்மை மேலே தூக்கும் சிரமமில்லை). 12 மாத உத்திரவாதத்துடன்.

2 Ltr. கொள்ளளவு

ரூ. 2985/-*

நாளைய தொழில் நுட்பம், நேற்றைய விலையிலே. வாடிக்கையாளர்களுக்கு இது சுவையூட்டும் செய்தி. உங்கள் விருப்பத்திற்கும் பட்ஜெட்டுக்கும் ஏற்ற ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

ஆட்டா நீடர் மற்றும் தேங்காய் துருவி ஆப்ஷனாக.
Body is fully made out of high quality ABS.

AMIRTHAA™
THE GRINDS

100% table top wet grinders

www.amirthaa.com

* Only in TamilNadu & Pondy

Time's/Am/T/02

Available at all leading outlets

For more details : Chennai,Chengalpet, N.Arcot & S. Arcot- Ph : 044-26481013 Pondicherry- Ph : 0413-2210282 Thanjavur- Ph : 04362- 2339561 Trichy Ph : 0431-2700728 Madurai- Ph : 0452-350488 Tirunelveli, Tuticorin & K.K. Dist.-Ph : 04652 - 2245475 Salem- Ph : 0427-2447313 Tirupur, Coimbatore & Nilgiris- Ph : 0422-2314975 Bangalore- Ph : 080- 3377353 Hyderabad & Vizag- Ph: 040-24753198 Vijayawada- Ph : 0866-2438403 Kurnool- Ph : 08518 - 227474 Ananthapur Ph : 08554 - 241565 Cuddapah Ph : 08562 - 253144 Calicut Ph: 0495-3367333 Calcutta Ph : 033-24641636.
Mfd. by: **Minit Engineers (I) P. Ltd.**, Erode - 638 004,Tamil Nadu. Ph : 0424 - 2227050, 2214259 e-mail : minit@amirthaa.com



தக்காளியை ஃப்ரிஜ்ஜில் அரை மணி நேரம் வைத்துப் பிறகு எடுத்து ஸ்லைஸ் போட்டால், ஜூஸ் வழியாமல் ஸ்லைஸ் அழகாக போட வரும். பிறகு அதில் உப்பு, மிளகுப் பொடி தூவி பரிமாறலாம். உடம்புக்கு நல்லது. தோல் மிருதுவாகவும், பளபளப்பாகவும் இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

சாத்திக் கொண்டாள்.

"உனக்கு ஏன் லலிதா இதெல்லாம்?'' அம்மா எழுந்து உட்கார்ந்தாள்.

"மார்க்கண்டேயன் மாதிரி நான் ஜெயிச்சுக் காட்டுவேன்."

"யாருக்கு இப்போ யமன் பாசக்கயிறை விசிற வந்திருக்கான், நீ ஜெயிச்சுக் காட்டறதுக்கு?'' அம்மா கலவரத்துடன் கேட்டாள்.

குப்பென்று லலிதாவுக்கு வியர்த்தது. ஒரு இழை பிசகி ஒரு வார்த்தை நுனி நாக்கில் உருண்டிருந்தாலும் அம்மாவுக்குத் தெரிந்திருக்கும்.

"நீ தூங்கும்மா. ஏதோ மனக்கணக்கு."

லலிதா சாப்பிட்டு படுத்துக் கொண்டதும் நாளை செய்ய வேண்டியவற்றைப் பட்டியலிட்டுக் கொண்டாள்.

லலிதா அகத்தியர் தெருவில் நுழைந்து முப்பதாம் நம்பர் வீட்டின் முன் போய் நின்றாள். கையில் டாக்டர் கொடுத்திருந்த விசிட்டிங் கார்டு.

வெராந்தா ஸிட்-அவுட்டே பளபளப்பாக இருந்தது. தரையும், சுவரும் மார்பிள் கற்களால் இழைக்கப்பட்டு மழுமழுவென்றிருந்தன. கண்ணாடி டீப்பாய். சுற்றி நான்கு பிரம்பு நாற்காலிகள். நடுவில் ஒரு ஊஞ்சல். டீப்பாயின் மேல் நாலைந்து ஆங்கிலப் பத்திரிகைகள். ஆங்கில தினசரி. ஒரு ஆஷ்ட்ரே.

இவற்றையெல்லாம் மீறி அங்கு நிலவிய ஒலியின்மை லலிதாவை அச்சப்படுத்தியது. நாய் சப்தம் இல்லை. டெலிவிஷன் அலறவில்லை. சன்னமாக ட்ரான்ஸிஸ்டரோ, டேப்-ரிகார்டரோ ஒலிக்கவில்லை.

லலிதா காலிங்பெல்லை அழுத்தினாள். உள்ளே சங்கீதம் ஒலித்தது.

வயதான பெண்மணி ஒருத்தி வந்து கதவைத் திறந்தாள். அந்த வீட்டின் ஆடம்பரத்திற்கும், அவள் அணிந்திருந்த சாதாரண நூல் புடவைக்கும் அவளை வீட்டு ஊழியப் பெண் என்று அடையாளம் காட்டியது.

"என்ன வேணும்?"

"திரு. கோவர்த்தனம் இருக்காரா?''

"என்ன விஷயமா அவரைப் பார்க்கணும்?''

இவளிடம் சொல்லலாமா? இப்பொழுது பார்க்க முடியாது எனத் திருப்பி அனுப்பி விட்டால் என்ன பண்ணுவது?

"டாக்டர் ஸ்ரீநிவாசன் எம்.டி. அனுப்பிச்சு வெச்சார்னு சொல்லுங்க."

அந்தப் பெண்மணி உள்ளே போனாள். ஐந்து நிமிடங்களில் வெளியே வந்தாள்.

"ஐயா வரச் சொல்றாரு'' அந்தப் பெண்மணி அழைத்தாள்.

லலிதா உள்ளே நுழைந்ததும், "ட்ராயிங் ரூம் தாண்டி ஹாலில் மாடிப்படி வரும். அதில் போ'' என்றாள் அவள்.

மாடி இரண்டு பகுதியாக விரிந்திருந்தது. ஒரு அனுமானத்தின் பெயரில் ஒரு பிரிவு லாபியில் நடந்தாள். தூண்களும், தரையும் சலவைக் கற்களால் இழைக்கப்பட்டிருந்தன.

"உள்ளே வாம்மா'' ஒரு அறையிலிருந்து குரல் கேட்டது.

தூக்கிவாரிப் போட அந்த அறையினுள் நுழைந்தாள். ஆள்புதைக்கும் சோஃபாக்கள்; வுல்லன் கார்பெட்; வால் பெயிண்டிங். கூடுதலாக ஒரு மேல்நாட்டு டெலிவிஷன். கீழே ஒரு டெக்.

கோவர்த்தனத்திற்கு நாற்பது வயதிருக்கும். நல்ல ஆகிருதி. எலுமிச்சை நிறம் பளபளப்பான மின்னும் உடல். அனுபவமும், அறிவும் நெற்றியில் முடியை சற்று பின்னோக்கித் தள்ளியிருந்தது. சாயலில், பாவனையில், உடை அணிந்த விதத்தில் அவரை வேறு ரகம் எனக் காட்டியது.

"என்ன வேணும்?'' என்றார்.

டாக்டர் ஸ்ரீனிவாசனின் கடிதத்தைக் கொடுத்தாள்.

"ஸ்ரீனிவாசன் உன் தாயாரின் மருத்துவச் செலவு என்றுதான் குறிப்பிட்டிருக்கிறார். என்ன வியாதி எனக் குறிப்பிடவில்லை."

"புற்றுநோய். குடல் புற்றுநோய்."

"ஸாரி"

மௌனம் குறுக்கிட்டது.

"உன் அம்மாவிற்கு நீ ஒரே பெண்ணா?"

'ஏன் இந்தக் கேள்வியைக் கேட்கிறார்?'

"இல்லை. எனக்கு இரண்டு சகோதரர்களும், ஒரு சகோதரியும் உண்டு."

"சகோதரர்கள் படிக்கிறார்களா?"

"இல்லை. எனக்கு மூத்தவர்கள். ஒருவன் வேலை பார்க்கிறான். ஒருவன் பிஸினஸ் பண்ணுவதாகச் சொல்கிறான்."

"அவர்கள் இந்த சிபாரிசுக் கடிதத்தைக் கொண்டு வராமல் நீ கொண்டு வந்ததில் ஏதாவது குறிப்பிட்ட அர்த்தமிருக்கிறதா?"

ஏன் இவர் இந்தக் கேள்வியைக் கேட்க வேண்டும்? சகோதரர்களின் பொறுப்பின்மையைச் சொல்லி பிச்சைக் கேட்கவா முடியும்?

"நீ வேலை பார்க்கிறாயா?"

கோவர்த்தனம் அவளை யோசிக்க விடாமல் கேள்விகளைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தார்.

"ஆமாம்."

"என்ன வேலை? எங்கே?"

அவள் தன் உத்தியோகத்தையும், வேலை பார்க்கும் பள்ளியின் பெயரையும் சொன்னாள்.

"டீச்சரா? குட்" எழுந்து கொண்டார்.

அவள் அமர்ந்திருந்த சோஃபாவின் பின்னால் வந்து நின்று கொண்டார். ஒரு சிகரெட்டைப் பற்றவைத்தார். இழுத்துப் புகையை நாசி வழியே விட்டபடி பேசினார்.

"நான் ஒரு வார்த்தை சொன்னால் போதும். பிரசிடெண்டும், ட்ரஷரரும் சேர்ந்து கையெழுத்துப் போட்ட முழுத் தொகைக்கான செக் கிடைக்கும்."

இப்பொழுது கோவர்த்தனம் லலிதாவின் மிக அருகில் சோஃபாவின் விளிம்பில் கைகளை ஊன்றிக் கொண்டார். லலிதாவுக்கு ஆரம்பத்தில் அவர் கேட்ட கேள்விக்கு அர்த்தம் புரிவது போலிருந்தது.

"மொத்தமா ஆபரேஷனுக்கு எவ்வளோ செலவாகும்?"

"ஐம்பதாயிரம்."

"முழுத் தொகைக்கும் ஏற்பாடு பண்ணிடறேன். ஏற்காடு போயிருக்கியா?" என்றார் தொடர்பில்லாமல்.

லலிதா பதில் சொல்லவில்லை.

"ஏற்காட்டில் எனக்குத் தனியா ஒரு காட்டேஜ் இருக்கு. ஒருநாள் போய்ட்டு வரலாம். ஜஸ்ட் ஒன்டே" இதைச் சொல்லிக் கொண்டே மிக இயல்பாக லலிதாவின் தோள்களை வருட ஆரம்பித்தார்.

முதலில் லலிதாவுக்குப் பயமேற்பட்டது. அடுத்தது இதைவிடத் தன்னை யாரும் சிறுமைப்படுத்தியிருக்க முடியாது என அவமானமானது. கோவர்த்தனத்தின் கீழ்த்தரமான எண்ணம் புரிந்தது. அந்த இடத்தில் மாட்டிக் கொள்ளக்கூடாது என்று மூளை பரபரத்தது. உடல் அதிகமாக வியர்த்தது. இந்த மாதிரி சமயங்களில் நாவல்களிலும், சினிமாக்களிலும் வரும் வீரக் கதாநாயகிகள் போல் கற்பின் பெருமையை கனல் கக்க தன்னால் பேச முடியாமைக்கு வருந்தினாள். முகம் ப்ரேதம் போல் வெளுத்து விட்டது.

எழுந்து கொண்டாள்.

"பயந்திட்டியா?" கீழ்த்தரமாகச் சிரித்தான்.

லலிதா பதில் எதுவும் சொல்லவில்லை. மடமடவென்று கீழே இறங்கினாள். வெளி கேட்டைத் திறந்து கொண்டு வெளியேறிய பொழுது நாய் ஜாக்கிரதை போர்டு கண்ணில் பட்டது. அதைக் கழற்றி விட்டு கோவர்த்தனம் ஜாக்கிரதை என்ற போர்டு மாட்ட வேண்டும். அவள் ஓட்டமும் நடையுமாக வெளியேறுவதை அந்தப் பெண்மணி வெறுமனே பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

(தொடரும்)

பச்சை மிளகாயை இரண்டாகப் பிளந்து கொஞ்சம் எண்ணெயில் வதக்கிய பின் பஜ்ஜி மாவில் தோய்த்துச் செய்தால் காரமே இருக்காது. விதைகளை நீக்க வேண்டிய அவசியமும் இருக்காது.

– ஷியாமளா ராஜசேகர்.



டாக்டர் ஹேமா சதீஷ் வாழ்வது மதுரையில். இங்கிலாந்து கார்டிஃப் மருத்துவப் பல்கலைக் கழகத்தில் தோல் நோய் நிபுணர் பட்டம் பெற்றிருக்கிறார். அங்கேயே அழகுக் கலையில் நிபுணத்துவம் அடைந்திருக்கிறார். துல்லியமாக மருத்துவம் படித்து அழகுபடுத்தும் மருத்துவர்கள் தமிழகத்தில் குறைவு. இன்றைக்கு இத்துறையில் டாக்டர் ஹேமா சதீஷ் மிக முக்கியமானவர். அழகு என்பது ஆன்மாவின் அலங்காரம் என்றும், அது ஒரு தன்னம்பிக்கை என்றும் வருணிக்கிற டாக்டர் ஹேமா சதீஷின் அனுபவங்களிலிருந்து....



வெற்றியே ஓர் அழகுதான்!

நான் வளர்ந்தது, ஸ்கூல் படிச்சது எல்லாம் மும்பைல தான். மெடிஸன் படிக்கறதுக்காக சிதம்பரம் அண்ணாமலை பல்கலைக் கழகத்துக்கு வந்தேன். தாய்மொழி தமிழ்தான் என்றாலும் நிறைய நாட்களை நான் தமிழ்நாட்டுக்கு வெளியிலதான் செலவழிச்சிருக்கேன்... எம்.பி.பி.எஸ். படிக்கும்போதே என்னோட லட்சியம் தோல் நோய் மருத்துவ நிபுணராக மாற வேண்டும் என்பதுதான்...

இடையில் திருமணம்... கணவர் இங்கிலாந்துக்கு மேற்படிப்புக்குக் கிளம்பினார். அவரும் டாக்டர் தான். எனக்கு இங்கேயே தோல் நோய் மருத்துவம் படிக்கிற வாய்ப்பு இருந்தும் கணவரைப் பிரிஞ்சு இருக்க விரும்பலை... கொஞ்சம் தயங்கி இருந்தப்ப எனக்கும் இங்கிலாந்திலேயே படிக்கிற வாய்ப்பு கிடைச்சது. கணவரோட சேர்ந்தும் இருக்கலாம், நான் விரும்பின தோல் நோய் மருத்துவப் படிப்பும் படிக்கலாம்னு அங்கே போனேன்...

இரண்டு வருஷம் அங்கே கடுமையான பயிற்சி. ஸ்கின் சம்பந்தமாக இங்க நாம படிக்கிற புத்தகத்தை எழுதின ஆசிரியர்களே அங்கே நேரடியா பாடம் எடுப்பாங்க. அது ஒரு பெரிய கிஃப்ட். எந்த ஆராய்ச்சியும் அதோட லேட்டஸ்ட் டெவலப்மெண்டும் அங்கு அந்த நிமிஷம் நமக்குத் தெரிஞ்சுடும். ஸ்கின்ல படிப்பு முடிஞ்சதும் அங்கேயே ஒரு புகழ்பெற்ற காஸ்மடாலஜி ஹாஸ்பிடல்ல சேர்ந்து படிக்க ஆரம்பிச்சேன். அழகா இருக்கறது ஒரு தன்னம்பிக்கை இல்லையா? அதுவும் மத்தவங்களை அழகாக்கிப் பார்க்கறது பெரிய விஷயம். அவங்க தங்களோட குறைகளை நீக்கி புதுப்பொலிவோட போகும் போது, ஏதோ என்கிட்ட வரம் வாங்கிட்டுப் போற மாதிரி நடந்துக்குவாங்க... அந்த வேலை திருப்தி.. அந்த மனநிறைவு எனக்கு ரொம்ப உற்சாகம் கொடுத்து தொடர்ந்து உழைக்க வைக்குது.

அங்க முடிச்சதும் நேரே இங்க வந்து மதுரையில காஸ்மடாலஜி கிளினிக் ஆரம்பிச்சுட்டேன். ஆரம்பத்தில் சில பேர் ரொம்ப சாதாரணமாக இது ஒரு பியூட்டி பார்லர்னு நினைச்சுக்கிட்டாங்க. அப்புறம் போகப் போக எல்லோருக்கும்

புரிய ஆரம்பிச்சுட்டுது. இந்த சயின்ஸ் வேல்யூ தெரிஞ்சு என்னை ரொம்பக் கவனிக்க ஆரம்பிச்சுட்டாங்க.

நம்ம ஊர்ல அழகு சம்பந்தமான கவனம் ரொம்பக் குறைவு. அதிலேயேதான் ஹெல்த்... ஃபிட்னெஸ் எல்லாம் வருது. எல்லாமே கரெக்டா இருந்தாத்தான் அழகு. இங்கிலாந்துல மக்கள் ரொம்பக் கவனம் எடுத்துக்கறது சுருக்கம் விழறதைப் பத்தித்தான். முகத்தில் சின்னதாக ஒரு ரிங்கின் இருந்தாக்கூட உடனே ஹாஸ்பிடலுக்கு வந்துடுவாங்க. இதுக்கெல்லாமா ட்ரீட்மெண்ட்னு நாம கேட்கக் கூடாது. அழகு மருத்துவத்தில இது தான் ரொம்ப முக்கியமான விஷயம்... நம்ம கண்ணுக்கு அவங்க எப்படி தெரியறாங்கன்னு தேவையில்லை. அவங்க கண்ணுக்கு அவங்க அழகா இருக்கணும்.

காஸ்மடாலஜியைப் பொறுத்தவரை நான் எப்பவுமே என்னோட நோயாளிக்கு அவங்களோட மனசுல கான்ஃபிடன்ஸ் அதிகம் வரப் பாடுபடுவேன். தன்னம்பிக்கைதான் மிகப் பெரிய அழகைக் கொடுக்கும்... தவிர ஒரு ஆளை, தலைகீழா அப்படியே அழகா மாத்திட முடியாது. அவங்களோட வசீகரத்தை அதிகரிக்கிற அளவுக்குத் திருத்தங்கள் செய்யறதுதான் ஒரு காஸ்மடாலஜிஸ்டோட வேலை.

ஒவ்வொரு மனிதரிடமும் ஒருவிதமான அழகு இருக்குது... சிலருக்கு அது வெளியில தெரியும்.. சிலருக்குத் தெரியாம இருக்கும். தெரியாம இருக்கறவங்களோட அழகை மெல்லமா ஒரு சிற்பி மாதிரி வேண்டாத விஷயங்களைத் தட்டி விட்டு உள்ள இருக்கிற அழகை வெளிக்கொண்டு வருவதுதான் அழகுக் கலை நிபுணரோட வேலை. அதை நான் சரியாச் செய்யறேன்.

இப்பவும் நான் தொடர்ந்து இங்கிலாந்துல நடக்கிற லேட்டஸ்ட் விஷயங்களை கவனிச்சுப் படிக்கிறேன். வெளிநாட்டுல கிடைக்கிற எந்த ஒரு நல்ல விஷயமும் இங்கே நம்முடைய மக்களுக்கும் கிடைக்கணும்னு தெளிவா இருக்கேன்.

ஒரு பெண்ணாக இருக்கறதால அழகு சம்பந்தமாக இயல்பாகவே ஒரு கவனம் எனக்கு இருக்கு.. தவிர என்னோட கணவர், மாமனார் எல்லோரும் ரொம்பப் பெரிய சப்போர்ட் எனக்குக் கொடுக்கிறாங்க. அதனால ரொம்பச் சுலபமாக நான் விரும்பின இந்தத் துறையில கால் பதிச்சு வெற்றிகளைத் தொட முடிஞ்சிருக்கு.

வெற்றிங்கறதும் ஒருவிதமான அழகு தானே?

— வஸந்த் செந்தில்



எல்லா டாக்டர்களும் ஒரே முறையில் பிரிஸ்கிரிப்ஷன் எழுதுவதில்லை என்ற உண்மை சமீபத்தில் எனக்குத் தெரிய வந்தது. எங்கள் குடும்ப டாக்டர் எப்போதும் மாத்திரையின் பெயர் - எத்தனை வேளை - எத்தனை நாளைக்கு (மாத்திரை பெயர் - 1+0+1 - 10) என எழுதுவார். அதாவது 10 நாட்களுக்கு இரு வேளை மருந்து. போன மாதம் ஒரு ஈ.என்.டி. டாக்டர் பிரிஸ்கிரிப்ஷன் கொடுத்திருந்தார். அதில் "மாத்திரை பெயர் - 1+0+1 - 10) என எழுதியிருக்கவே வழக்கம் போல 20 மாத்திரை வாங்கி விட்டேன். ஃபார்மஸிக்காரர் என்னை எச்சரித்தார்.

"இந்த ஆன்டிபயாடிக் கண்டிப்பாக 5 நாட்களுக்குத்தான் கொடுப்பாங்க. டாக்டரிடம் ஒரு வார்த்தை கேட்டு விடுங்கள்" என. அவர் சொன்னது சரிதான். இந்த ஈ.என்.டி. டாக்டர் எப்போதுமே மொத்த மாத்திரைகளைத்தான் கடைசியில் எழுதுவது வழக்கமாம். ஜாக்கிரதையாய் இருக்க வேண்டியது நாம்தான்.

- கே. ஹம்ஸா

வீட்டிற்குள்ளேயே இத்தனை அபாயமா?



பென்ஸீன் - சிகரெட் புகை, ரோடிலிருந்து வரும் கார் புகை.

கார்பன் - மோனாக்ஸைட் - சிகரெட் புகை, காஸ் ஸ்டவ், ஹீட்டர்களிலிருந்து எரியும் பொழுது வரும் புகை, டிரையர்கள்.

க்ளோரோஃபார்ம்- க்ளோரின் கலந்த தண்ணீர், பிரஸ்ட்டு மரத்தில் செய்த சாமான்கள்.

எளிதில் ஆவியாகிற ரசாயனப் பொருட்கள் - ஸ்ப்ரே க்ளீனர், மெழுகுவர்த்தி, சென்ட், நெயில் பாலீஷ், டியோடரன்ட்ஸ்.

ஹைட்ரோ கார்பன் - குப்பைகளை எரிக்கும் பொழுது வெளியேறும் ரசாயனம்.

பாரா-டை-க்ளோரோ பென்ஸீன் - ஏர் ஃப்ரெஷ்னர்ஸ், பாத்ரும் டியோடரைஸர்ஸ், நாப்தலீன் உருண்டைகள்.

காற்றில் பறக்கும் துணுக்குகள் - வீட்டுத் தூசி, சமையல் துணுக்குகள், மைட் எனப்படும் பூச்சி, ட்ரை க்ளீன் செய்யப்பட்ட துணிகளில் இருக்கும் பெர்க்ளோரோ எதிலீன் எனப்படும் ரசாயன மிகுதி.



பெஸ்டிஸைட் - கரப்பு, கொசு, ஈக்களை ஒழிக்க உபயோகிக்கும் மருந்துகள், தோட்டத்து மண்ணிலிருந்து பெஸ்டிஸைட், நாய்களின் மேல் உபயோகிக்கும் மருந்து பவுடர்கள், அவைகளுக்கு உபயோகிக்கும் ஷாம்பூ.

'ஏர் பொல்யூஷன்' – எனப்படும் காற்றில் இருக்கும் அசுத்தங்களைப் பற்றிப் பேச்செடுத்தால் நமக்கெல்லாம் உடனே கார், லாரி, பஸ் போன்ற ஊர்திகளிலிருந்து வரும் புகை, தொழிற்சாலைகளின் புகை போக்கியிலிருந்து வரும் புகைகள்தான் ஞாபகத்திற்கு வருகிறது. ஆனால் மிகவும் தூசு சூழ்ந்திருக்கும், நிறைந்திருக்கும் இடம் எது தெரியுமா? அது நாம் குடியிருக்கும் வீடுகள்தான். என்ன, அதிசயமாக இருக்கிறதா? இத்துறை நிபுணர்கள் வெளியிலிருக்கும் அசுத்தங்களை விட வீட்டிற்குள், மாசு ஐந்திலிருந்து எழுபது மடங்கு அதிகம் இருக்கிறது என்று நிரூபித்திருக்கிறார்கள்.

சாதாரணமாக ஒரு வீட்டில் இருக்கும் கெடுதி விளைவிக்கக்கூடிய பொருட்களின் அட்டவணை கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது –

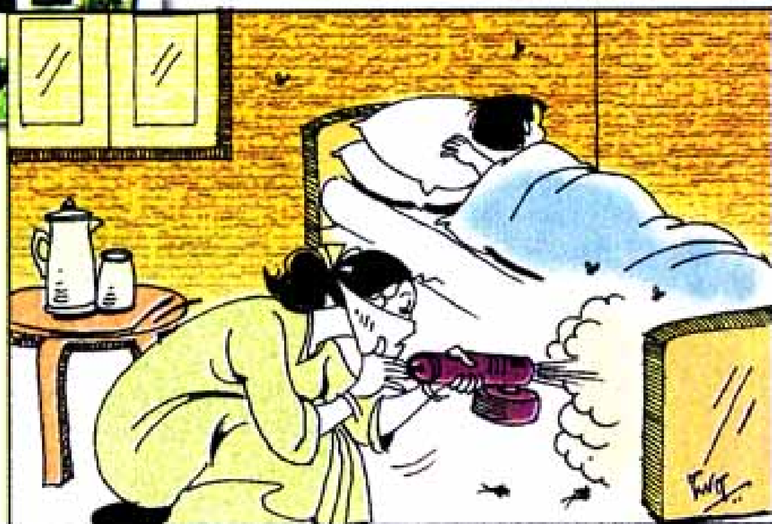


கார்பன் - மோனாக்ஸைட் போன்ற விஷ வாயுவை சுவாசித்தால் இரத்தம் விஷமாவது மாத்திரம் இல்லை. சில சமயம் மரணத்தையும் விளைவித்து விடுகிறது. காற்றில் பறக்கும் 'ரசாயன'த் தூசிகள் அளவுக்கு மீறினால் புற்றுநோய் போன்ற கடுமையான நோய்களையும் விளைவித்து விடுகின்றன.

வீட்டில் இருப்பவர்களுக்கு அடிக்கடி ஃப்ளூ போன்ற அறிகுறி வருவது, தலைவலி, உடம்பு அசதி, கண் எரிச்சல், இருமல், உடம்பு வலி, தலைவலி, உடம்பு அசதி, கண் எரிச்சல், உடம்பு அரிப்பு, தலைசுற்றுதல் போன்ற அலர்ஜிகள் அடிக்கடி வந்தால், வீட்டிற்குள் இருக்கும் 'அசுத்தம்' ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். அதுவும் முக்கியமாக இந்தத் 'தூசி' ஆஸ்துமாவினால் அவதிப்படுபவர்களை, சின்னக் குழந்தைகளை, வியாதியஸ்தர்களை மிகுதியாகப் பாதிக்கிறது.

ஆனால் இந்தப் பொல்யூஷனை கட்டுப்படுத்துவது மிகவும் சுலபம்.

1. காலையில் எழுந்தவுடன் எல்லாக் கதவுகளையும், ஜன்னல்களையும் திறந்து விடவும். நல்ல காற்றோட்டம் வீட்டிற்குள் இருக்கும் அசுத்தங்களை அப்புறப்படுத்தி விடுகிறது. சூரியவெளிச்சம் ஒரு நல்ல கிருமிநாசினி.



2. சமையல் அறை, பாத்ரூம் இரண்டிலும் எக்ஸாஸ்ட் ஃபேன் பொருத்தி விடுங்கள்.

3. சமையல் செய்யும் பொழுது எக்ஸாஸ்ட் ஃபேனை ஓட விடுங்கள். எல்லா ஜன்னல்களையும் திறந்து வையுங்கள்.

4. வீட்டிற்குள் சிகரெட் குடிப்பதை அறவே நிறுத்தி விடவும். வீட்டிற்கு வரும் விருந்தாளிகள் சிகரெட் குடிப்பதையும் தடை செய்யுங்கள். இந்தப் புகை கர்ப்பிணிப் பெண்கள், குழந்தைகள், ஆஸ்துமாவினால் அவதிப்படுபவர்களுக்குக் கெடுதி விளைவித்து விடும்.

5. அநாவசியமாக வீட்டிற்குள் துர்நாற்றத்தை ஒழிப்பதற்காக ஏர் ஸ்ப்ரே, சென்ட், மெழுகு வர்த்தி, ரூம் ஃப்ரெஷனர் உபயோகிப்பதை அறவே ஒழித்து விடுங்கள். இவை துர்நாற்றத்தை அகற்றுவதில்லை. அதை மறைத்து விடுகிறது. இவற்றிலிருந்து வரும் பாரா-டை-க்ளோரோ பென்ஸீன், பாலி-அரோமாடிக் ஹைட்ரோ கார்பன் போன்றவை புற்று நோய் விளைவிக்கும் 'கருவிகள்'.



6. துணி பீரோவில் அநாவசியமாக நாப்தலீன் உருண்டைகளை உபயோகிக்க வேண்டாம். சுத்தமான துணிகளை மாத்திரம் பீரோவில் வைக்க வேண்டும். அழுக்குத் துணிகள், கறைபிடித்த துணிகளை அவ்வப்பொழுது சுத்தம் செய்வதற்காக வெளியே வைத்து விடுங்கள்.

7. ட்ரை-க்ளீன் செய்த துணிகளை வெளியே காற்றாட ஒருநாள் வைத்து விட்டு, பிறகு உள்ளே வைக்கவும்.

8. 'ஸேல்'களில் வாங்கிய துணிகளைத் துவைக்காமல் கண்டிப்பாக உபயோகிக்கக் கூடாது.

9. வீட்டிற்கு வெளியே பெரிய மிதியடி போட்டு வைக்கவும். உள்ளே வருவதற்கு முன்னால் பூட்ஸ், செருப்பு எல்லாவற்றையும் நன்றாகத் துடைத்து விட்டு உள்ளே வருவதற்கு குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள்.

10. ஹேர் ஸ்ப்ரே, பாலீஷ் ரிமூவர், நெயில் பாலீஷ் ரிமூவர் முதலியவை உபயோகிப்பதற்கு முன்னால் ஜன்னல் கதவுகளைத் திறந்து வைக்கவும்.

11. கரப்பான்களை ஒழிப்பதற்கு ஸ்ப்ரே உபயோகிக்க வேண்டாம். கீழே கொடுத்திருக்கும் பேஸ்ட்டை உபயோகித்து கரப்பை அறவே ஒழித்து விடுங்கள் -

ஒரு கப் கோதுமை மாவுடன், ஒரு கப் போரிக் பவுடரைக் கலந்து கொண்டு கொஞ்சம் பாலுடன் சேர்த்துச் சப்பாத்தி மாவு பதத்தில் பிசைந்து கொள்ளவும். இந்தப் பேஸ்ட்டை கிச்சனில் இருக்கும் சின்னச் சின்னத் துவாரங்கள், மூலை, ஷெல்ஃபுக்கு அடியில் சுவருடன் சேரும் கோணங்கள் வாஷ்பேஸின், ஃபிரிட்ஜ் கதவு சுற்றி நன்றாகத் தடவி விடுங்கள். இதை ஒரு மாதத்தில் இரண்டு தடவை செய்யவும் இரண்டு மூன்று மாதங்களில் கரப்புத் தொல்லை அறவே ஒழிந்து விடும்.

12. கொசுத் தொல்லையிலிருந்து விடுபட சாயங்காலம் ஆறு மணி சமயத்தில் எல்லா

கதவு, ஜன்னல்களையும் இரண்டு மணி நேரத்திற்கு மூடி விடவும். ஜன்னல்களுக்கு நெட்லான் பொருத்தி விடவும். பழங்காலத்தைப் போல் கொசுவலை கட்டிக் கொண்டு உறங்குவது மிகவும் உத்தமம்.

13. வீட்டிற்குள் செடி வளர்த்தால் பொல்யூஷன் குறைந்து விடும் என்று நினைப்பது தவறு. அந்தச் செடித் தொட்டியில் ஈரப்பசை அதிகமாக இருந்தால், அந்த ஈரத்தில் கிருமிகள் உற்பத்தி ஆகிவிடும்.

14. அனாவசியமாக ஏர்ஃபில்டர்கள் போன்ற விலை உயர்ந்த சாமான்களைப் பொருத்த வேண்டாம். இவை காஸ் பொல்யூஷன், நுண்ணியக் கிருமிகள் இவற்றை அகற்றுவது இல்லை. இந்த ஃபில்டர்களால் எந்த உபயோகமும் இல்லை என்று விஞ்ஞானிகளே நிரூபித்து இருக்கிறார்கள்.

15. அனாவசியமாக டியோடரைஸர்ஸ், ஏர் ஃப்ரெஷனர்கள், நாப்தலீன் உருண்டை எல்லாம் வாங்குவதை விட்டு விடுங்கள்.

16. பேகிங் சோடாவை ஒரு ஈரமான துணியில் தூவி கிச்சன் மேடை, வாஷ் பேஸின், பாத்டப் எல்லாவற்றையும் துடைத்தால் போதும். கிருமிகள் நாசமாகி விடுகின்றன.

17. எலுமிச்சைச் சாறு பொருட்களின் மேலிருக்கும் அழுக்கு, கறைகளை எடுத்து விடும்.

18. கண்ணாடி ஜன்னல்களை க்ளீன் செய்வதற்கு ஒரு காலியான ஸ்ப்ரே பாட்டிலில் இரண்டு கப் தண்ணீர், அரை டீஸ்பூன் வினிகர் (வெட்), அரை டீஸ்பூன் லிக்விட் சோப் சேர்த்துக் குலுக்கி விட்டு, இதை ஸ்ப்ரே செய்து க்ளீன் செய்யவும்.

19. மூடியிருக்கும் மர ஷெல்ஃபில் மக்கிப் போன வாசனை வந்தால் இரண்டு டீஸ்பூன் வேப்பெண்ணெய்/யூகாலிப்ட்ஸ்/டீ ட்ரீ ஆயில் இரண்டு கப் தண்ணீரில் கலந்து கொண்டு உள்ளே ஸ்ப்ரே செய்யவும்.

— இந்திரா சேஷாத்ரி

சுற்றுலா செல்லும் போது சில சின்னச் சின்ன விஷயங்களைப் பலரும் எடுத்துப் போகாமல் பெரிய பெரிய கஷ்டங்கள் படுவார்கள்.



* புது பவுடர் டப்பாவில் ஓட்டை போட ஆணி (ஓட்டை போட்டே எடுத்துப் போனால் நிம்மதி)

* சிறு வாஸலின் குப்பி (அ) தேங்காய் எண்ணெய். நீங்கள் நிறைய நடக்க வேண்டியிருப்பின் இது மிகவும் அவசியம். (இரு கால்களுக்கிடையில் உராய்வைத் தடுக்க). ஒருமுறை கிரிவலம் வரும்பொழுது பட்ட கஷ்டம் இந்தப் பாடத்தைப் போதித்தது.

* உள் பாவாடை நாடா. (திடீரென்று நாடா அறுந்து விட்டால்)

* ஒரு பெரிய (பரீட்சை அட்டையின்) க்ளிப் : நீங்கள் தனியாக ஒரு அறையில் தங்க நேர்ந்தால் (அ) தாழ்ப்பாள் சரியாக இல்லாதது போலிருந்தால், இந்த இரும்பு க்ளிப்பைக் கதவின் கீழ் நன்றாகச் செருகி விட்டால், வெளியிலிருந்து திறக்கவே முடியாது.

* சிறு பேப்பர் கவர்கள், கோவில் சென்றால் விபூதி, குங்குமப் பிரசாதங்கள் போட்டுக் கொள்ள,

* பாலிதீன் பைகள், அழுக்குத் துணிகளை அடைத்து எடுத்து வர,

* எக்ஸ்ட்ரா பேட்டரி செல்கள், காமிரா, வாக்மேன் முதலியவை எடுத்துப் போனால், அலாரம் கடிகாரத்திற்குத் தயவுசெய்து புது பேட்டரி போட்டே எடுத்துச் சென்று விடுங்கள்.

* சிறு கத்திரி - ஷாம்பூ பாக்கெட் திறக்க.

- அனு ஷோபனா.



'வாக்கிங்' பற்றி சில புதிய தகவல்கள்!

நடப்பது, ஓடுவது, நீந்துவது, சைக்கிளில் போவது போன்ற பயிற்சிகளை 'ஏரோபிக் பயிற்சிகள்' என்று சொல்லுவார்கள். அதாவது உடலிலுள்ள நுண் திசுக்களுக்குப் பிராண வாயு ஊட்டம் அளிக்கும் பயிற்சிகள். இவற்றில் நடைப் பயிற்சி மிகவும் சிறந்தது.

மனிதனுக்குச் சிறந்த மருந்து நடப்பதுதான் என்று பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே ஹிப்போகிரடஸ் என்னும் கிரேக்க மருத்துவ விஞ்ஞானி கூறியுள்ளார்.

அது எப்படி என்று பார்ப்போம்.

நம் உடலின் பல பாகங்களுக்கும் இரத்தத்தை சப்ளை செய்வது இருதயத்தின் வேலை. இடதுபுற இரத்தக் குழாய்கள் மூலமாகச் சுத்த இரத்தத்தை உறுப்புகளுக்கு அளித்து விட்டு, வலதுபுறக் குழாய்கள் மூலமாக அசுத்த இரத்தத்தை எடுத்துக் கொண்டு போய் சுவாசப் பையின் உதவியால் சுத்திகரிக்கப்பட வைப்பதுதான் இரத்தச் சுழற்சியின் முக்கியப் பணி. இந்த வேலை இடைவிடாமல் நடந்து கொண்டிருந்தாலும் நாளடைவில் நடு வயதுக்குப் பிறகு இரத்தம் பீய்ச்சும் திறன் ஆண்டுக்கு 5 சதவீதத்திலிருந்து 7 சதவீதம் வரை



குறைகிறது என்று ஆராயப்பட்டுள்ளது. அதனால் இரத்தக் குழாய்களின் வளையும் தன்மையும் குறைந்து போய் இரத்த அழுத்த நோய் அதாவது 'ப்ளட் பிரஷர்' உண்டாகிறது.

மேலும் 'டயாபடீஸ்' என்று சொல்லப்படும் நீரிழிவு நோயாலும், உடலில் அதிகக் கொழுப்பு சேருவதாலும், சோம்பேறித்தனமான வாழ்க்கை முறையாலும் இரத்தக் குழாய்கள் மேலும் குறுகி அடைப்புகள் ஏற்படுகின்றன. இந்த நிலை நீடித்தால் இருதயம் தாக்கப்பட்டு 'ஹார்ட் அட்டாக்' வரும்.

இம்மாதிரியான நோய்கள் வராமலிருக்க இரத்த சுழற்சியை சீராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இது

விடுமுறையில் ஆரம்பிக்கலாமே!



நடைப்பயிற்சியால் சாத்தியமாகும்.

தசைகள் சரிவர இயங்குவதற்கு உடலின் அடிப்படை சக்தியான பிராணவாயு தேவைப்படுகிறது. உதாரணமாக நாம் வெகு நேரம் 'க்யூ'வில் நிற்க வேண்டி வந்தால் சிலருக்கு மயக்கம் வருவதுண்டு. நீண்ட நேரம், குறிப்பாக பிரயாணத்தின் பொழுது காலை மடக்கியே உட்கார்ந்திருப்பதால் சிலருக்குக் கால்கள் வீங்கிக் கொள்ளும். இந்த இரு நிலைகளிலும் காலைப் பெயர்த்தெடுத்து நடக்க ஆரம்பித்து விட்டால் இரத்த சுழற்சி நார்மலாகி தலைசுற்றலும், கால் வீக்கமும் குறைய ஆரம்பிக்கும். இதிலிருந்தே இரத்த சுழற்சியின் முக்கியத்துவத்தை நாம் தெரிந்து கொள்ளலாம்.



இரத்த சுழற்சி தடையில்லாமல் நடந்து கொண்டிருந்தால் இருதய - ரத்தநாள நோய்கள் வரும் வாய்ப்பே இருக்காது. நடைப்பயிற்சியால் இரத்த சுழற்சி சீராகும்.

மேலும் இரத்த சுழற்சியால் -

- இரத்தக் குழாய்கள் நன்றாக விரிவடைகின்றன.
- நடக்கும் பொழுது இரத்தக் குழாய்கள் வளைந்து கொடுப்பதால் ரத்த ஓட்டம் தடைபடுவதில்லை.

இருதயம் வேகமாக அடித்துக் கொள்ளாது.

- தசைகளுக்குப் பிராண வாயு (ஆக்ஸிஜனூட்டம்) அதிகமாகக் கிடைக்கும்.

பிளட்பிரஷரால் வரும் 'கேடகோல மைன்ஸ்' என்ற ரசாயனப் பொருளின் உற்பத்தி குறையும்.

மேற்கூறிய நன்மைகளால் இருதய - இரத்தக் குழாய்களின் தேய்மானம் வெகுவாகக் குறைகிறது.

இன்றைக்கு எந்த டாக்டரிடம் போனாலும் நோய் வராமலிருக்க தடுப்பு வைத்தியத்தில் முதல் கட்டளை 'நட' என்பதுதான்.

வேகமாக ஓடிக் கொண்டிருக்கும் இந்த 'ஜெட்' யுகத்தில் ஓய்ச்சல் ஒழிவு இல்லாததாலும், டென்ஷனாலும் பலருக்கு நரம்புத் தளர்ச்சியும், சோர்வும் ஏற்படுகிறது. இதனால் பெப்டிக் அல்சர், குடல் நோய், தலைவலி, பாலியல் பலவீனம் போன்ற நோய்கள் வருகின்றன. இந்த உபாதைகளிலிருந்து தப்புவதற்கு பலர் தூக்க மாத்திரையை நாடுகின்றனர். அதற்குப் பதிலாக ஆபீசை மறந்து, வீட்டுத் தொல்லைகளை மறந்து நீண்ட தூரம் நடந்து விட்டு வாருங்கள்.

உங்கள் மனம் புத்துணர்ச்சி அடைவது நிச்சயம். சிக்கலான பிரச்னைகளுக்கு நிதானமாக யோசித்து முடிவெடுக்கும்



திறமையைப் பெறுவீர்கள். இதற்குக் காரணம் இந்தத் தொல்லைகள் மனது சம்பந்தப்பட்டது மட்டுமல்ல. நடப்பதால் நம் உடலுக்குப் பிராண வாயு கிடைப்பதோடு இரத்தத்தில் உள்ள கரியமல வாயுவின் அளவும் குறைந்து மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த தெளிவான சிந்தனைகள் வளரும். நமது மூளையில் உற்பத்தியாகும் 'என்டார்ஃபின்' போன்ற ரசாயனப் பொருள்கள் சரியாக இணைந்து மனதளவில் ஒரு விதமான ஏற்றமும் நிறைவும் கிடைக்கும்.

சில்லறை மன உளைச்சல்களிலிருந்து விடுபட நடப்பதுதான் மருந்தாகும்.

உடல் பருமனால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு நடைப்பயிற்சி ஒரு வரப்பிரசாதம். பருமனைக் குறைக்க மாத்திரைகளை விழுங்குவது, கிராஷ் டயட் என்று சொல்லப்படும் திடீர் உணவுப் பத்தியங்கள் போன்ற அணுகுமுறைகள் ஆபத்தை விளைவிக்கும். அதற்குப் பதிலாக தினமும் நடந்து பாருங்கள்.

நடக்கும்பொழுது நம்முடைய உடல் சக்தி கீழ்கண்டவாறு செலவிடப்படுகிறது.

மெதுவாக நடந்தால் 1 மணிக்கு 240-300 கலோரி சக்தி செலவாகும்.

சற்று வேகமாக நடந்தால் 1 மணிக்கு 300 - 360 கலோரி செலவாகும்.

வேகமாக நடந்தால் 1 மணிக்கு 360- 400 கலோரி செலவாகும்.

நடப்பதால் உடல் சக்தி செலவழிக்கப்படுவதோடல்லாது, நடக்கும் பொழுது வயிற்றுக்குப் போக வேண்டிய ரத்தம் மற்ற பாகங்களுக்குத் திருப்பி அனுப்பப்படுவதால் ரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையை உபயோகப்படுத்தாமல் கொழுப்புச் சத்தை அதிகமாக உபயோகிக்கத் தூண்டுகிறது. சில மாதங்கள் நடந்த பிறகு பார்த்தால் முன்பு விகாரமாக பருத்திருந்த பின்பகுதிகள் அளவில் குறைந்திருப்பதை அவரவரே உணர்ந்து கொள்ளலாம்.

நடப்பதால் திடீர் பசி, அகோரப் பசியெல்லாம் குறைந்து சீராகப் பசியெடுக்கும். ஏனென்றால் நடப்பதால் மூளையில் பசியைச் சீர்ப்படுத்தும் மையம் சிறப்பாக இயங்கும்.

சங்கிலியாக புகை பிடிப்பவர்கள் இடைவிடாது நடைப்பயிற்சி செய்வதால் இந்தத் தீய பழக்கத்தை சுலபமாக விட முடியும். இது புகை பிடிப்பவர்கள் சொல்லும் சொந்த அனுபவம்.

காலையில் வெறும் வயிற்றில் நான்கு தம்ளர்கள் அதாவது ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் குடித்து விட்டு நடக்க ஆரம்பித்தால் மலச் சிக்கல் இருக்காது. தண்ணீரை முதலில் சிறிது குடித்து, பழகி, நாளடைவில் ஒரு லிட்டருக்கு அதிகப்படுத்துவது நல்லது.

முதுகு வலி, சர்க்கரை நோய், கொலஸ்ட்ரால் அதிகமாக இருப்பது, மூச்சு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், மூட்டுவலி, 'வெரிகோஸ்வெயின்ஸ்' என்ற கால் வலி, எலும்பு பலவீனம், மாதவிடாய்க்கு முன்பு ஏற்படும் அசுகம், கர்ப்பம் முதலிய உடல் உபத்திரவங்கள் நடைப் பயிற்சியால் குறையும்.

சில நாட்கள் நடந்து விட்டோ அல்லது விட்டு விட்டு நடந்தோ பலனை எதிர்பார்ப்பது தவறு.

முறையாக ஒவ்வொரு நாளும் காலையிலோ அல்லது மாலையிலோ தவறாமல் நடக்க வேண்டும். காலையில் நடை சிறந்தது என்றாலும் அப்படிச் செய்ய முடியாதவர்கள் மாலையில் நடக்கலாம்.

வேகமாகத்தான் நடக்க வேண்டுமென்ற கட்டாயம் இல்லை. அப்படி நடக்க முடியாதவர்கள் நிதானமாக நடந்தாலே போதும். வேகமாக நடப்பவர்கள் அரைமணி நேரமும் நிதானமாக நடப்பவர்கள் முக்கால் மணி நேரமும் நடக்கலாம். எதானாலும் நடக்கிற நேரம்தான் கணக்கு.

பூண்டை நசுக்கி, சிறு குழந்தையின் படுக்கையைச் சுற்றி நாலைந்து போட்டு வைத்தால், கரப்பு, பாச்சை, எறும்பு வராது. விஷ ஜந்துக்களும் அண்டாது.

- ஆர். பார்வதி



நடையை ஆரம்பிக்கும்பொழுது மெது வாக நடந்து பிறகு வேகத்தைக் கூட்டி கடைசியாக முடிக்கும் பொழுது வேகத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளவும்.

நடைப்பயிற்சிக்குத் தேவையானது நல்ல காலணி. டென்னிஸ் ஷூ மிகவும் இதமாக இருக்கும். ஆனால் சாக்ஸும், ஷூவும் போடுவதை விரும்பாதவர்கள் குதிகாலை வார் மூலம் இணைக்கும் காலணிகளை உப யோகிக்கலாம். தட்டை அல்லது குதியுள்ள செருப்புகளைத் தவிர்க்கவும்.

எப்படி நடக்க வேண்டும்? மெதுவாகவா அல்லது வேகமாகவா என்பதில் பலருக்கும் குழப்பம் ஏற்படுகிறது. முதலில் வழக்கமான வேகத்தில் நடைப் பயிற்சியைத் தொடங்கி பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நடக்கும் நேரத்தைக் கூட்டிக் கொண்டு வர வேண்டும். 20 நிமிடங்களிலிருந்து முக்கால் மணி வரை தினமும் நடக்கலாம். இந்த அளவு நடை பழகிய பின்பு வேகத்தைக் கூட்ட முயற்சி செய்யவும், அதற்காகக் கைகளை செயற்கை யாக ஆட்டிக் கொண்டு நடக்க வேண்டாம்.

நமது மனித உடலின் அமைப்பில் நடக் கும் பொழுது கைகள் கடிகாரத்தின் பெண்டுலம் போல் கால்களின் அசைவுக்கு எதிராக நகரும். வலது கால் முன்னே நீட்டும் பொழுது வலது கை பின்னுக்குப் போகும். அதே போல்தான் இடதுபுறமும். நாம் சீரான வேகத்தில் நடக்கும் பொழுது தன்னிச்சை யாக கைகள் முன்னும் பின்னும் அசைந்து கொண்டு போகும். கால்களை வீசிப் போட் டாலே வேகம் தானாக அதிகரிக்கும். வேக மாக நடக்கும் பொழுது பேசுவதற்கு சிரம மாக இருந்தால் வேகம் அதிகமாக இருக் கிறது என்று அனுமானித்துக் கொண்டு வேகத்தைச் சற்று குறைத்துக் கொள்ளவும். எவ்வளவு வேகமாக நடக்கிறோம் என்பதை விட தினமும் எவ்வளவு நேரம் நடக்கிறோம் என்பதே முக்கியமானது.

இப்படி நடப்பதால் நோயெல்லாம் பறந்து போய் விடுமா என்றால் அதற்கு இது தான் பதிலாகச் சொல்ல முடியும் - நடைப் பயிற்சிக்கு முன்பு ஏதேனும் சுகவீனம் இருந் தால் சில காலம் நடந்து பழகிய பின் அதன் தீவிரம் குறையும். உடலில் வேறு நோய் எதுவும் இல்லாவிடில் நடைப்பயிற்சியை மேற்கொள்வதால் வேறு விதமான உடல் தொல்லைகளின்றி நீண்ட காலம் வாழ முடியும்.

எனவே நடக்க இடமில்லை, நேரமில்லை என்றெல்லாம் சால்ஜாப்பு சொல்லாமல் தின மும் சிறிது நேரமாவது நடப்பது ஆரோக்ய மான வாழ்க்கையின் முதல் படியாகும்.

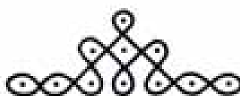
— சரயு

பிரண்டை தொக்கு :



சமீபத்தில் ஒருநாள் என் சிநேகிதி வீட்டிற்குச் சென்ற சமயம், தோசைக்குத் தொட்டுக் கொள்ள தொக்கு ஒன்று போட்டார். படு ஜோராக இருந்தது. விசாரித்ததில் சாதாரண பிரண்டைத் தொக்குதான்! கணுக்கள் நீக்கிய இளம் பிரண் டைத் துண்டங்கள் ஒரு கப்புடன் 5 வற்றல் மிளகாய், சிறிதளவு புளி, தேவையான உப்பு சேர்த்து நைஸாக மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொண்டு வாணலியில் 3 ஸ்பூன் நல் லெண்ணெய் விட்டு கடுகு, பெருங்காயம் போட்டு வெடித்ததும், அரைத்த விழுதையும் போட்டு நன்றாகச் சுருள வதக்கி விட்டால், பிரண்டைத் தொக்கு தயார். மிகவும் ருசியானது. மூட்டு வலி போன்ற வாய்வுத் தொல்லைகளுக்கு பிரண்டை சிறந்த மருந்து.

- லக்ஷ்மி அருணாசலம்.



ஆறு வயது முரளிக்குக் காய்ச்சல். அன்ன ஆகாரம் இல்லாமல், ஒரு சொட்டு நீராகாரம் கூட உள்ளே செல்லாமல் வாந்தி.

"காலை வலிக்கிறது பாட்டி."

"இன்னிக்கு ஸ்கூல் போக வேண்டாம் கண்ணா. ஓய்வு எடுத்துக்கோ. சாயந்திரம் சரியாப் போயிடும்."

நேரம் செல்லச் செல்ல காய்ச்சல் ஏறுகிறது. முழங்கால் முட்டி மெலிதாக வீங்கி இருப்பதைக் கவனிக்கிறேன்.

"பாட்டி."

"என்னடா ராஜா?"

"என் நெஞ்சுக்குள்ளே சின்னதா குச்சி மாதிரி என்னவோ தடுக்கிறது பாட்டி."

பயந்து விட்டேன். அவசரமாகக் குடும்ப டாக்டருக்கு ஃபோன் பண்ணிக் கூப்பிடுகிறேன். கூடவே பிள்ளை ரவி, நாட்டுப் பெண் லதாவுக்கும் ஆபீஸுக்குப் ஃபோன் பண்ணி வீட்டுக்கு அழைக்கிறேன்.

பரிசோதித்த டாக்டர் சொல்கிறார் : "முரளியின் காய்ச்சல் இறங்கத் தற்காலிகமாக மருந்து தருகிறேன். இவனுக்கு "சிஸ்டாலிக் மர்மர்" என்று சொல்லப்படும் இதய முணு முணுப்பு பலமாகக் கேட்கிறது. எனக்குத் தெரிந்து, இவன் பிறந்ததிலிருந்து இது போல இருந்தது இல்லை. நீங்கள் இவனை இதய சிகிச்சை சிறப்பு மருத்துவரிடம் காட்டுவது நல்லது. ஜி.பி. பன்ட் இதய மருத்துவமனையில் டாக்டர் அகர்வாலிடம் பேசட்டுமா?"

இதயத்தில் நிற்கும் பத்மாவதி!

"இதயவியல் டாக்டர் பத்மாவதி எனக்கு நெருங்கிய பழக்கமானவர். அவரிடமே கூட்டிக் கொண்டு போகிறேனே?"

டாக்டர் பத்மாவதிக்கு ஃபோன் போட்டுக் கேட்கிறேன். "குழந்தைகளை நீங்கள் பார்ப்பீர்கள் இல்லையா? என் பேரனைக் கூட்டிக் கொண்டு வரட்டுமா?"



"தாமதிக்காமல் உடனே கூட்டிக் கொண்டு வா."

புதுதில்லி கைலாஷ் காலனியில் இருக்கும் தேசிய இதய நிறுவனத்துக்கு அழைத்துச் செல்கிறேன். பரிசோதித்து விட்டு அவனை குதிக்கச் சொல்லி, ஓடச் சொல்லி, சில பயிற்சிகள் செய்ய வைத்து, பின் ஒரு மெஷினில் நிறுத்திச் சோதனை செய்கிறார்.

"இவனுக்குப் பிறவியில் இதயக் கோளாறு இல்லை. குளிரலைத் தாக்கும்படி இந்த ஜனவரி மாதக் குளிரில் எங்கே அனுப்பினாய்?"

"பெரிய தப்பு நடந்து விட்டது பத்மா. போபாலில் தம்பி பிள்ளைக்கு ஞாயிற்றுக்கிழமை கல்யாணம். சனிக்கிழமை விடியற்காலை



ஆயில் பெயின்டிங் விலை அதிகம். சாதாரண ஃபேப்ரிக் பெயின்டிங் உடன் ப்ளெயின் வார்னிஷ் கலந்து அடித்தால் ஆயில் பெயின்டிங்கில் செய்த பிரதி பலிப்பு கிடைக்கும். விலையும் குறைவு.

- ப. கோமதி

யில் 'ஷதாப்தியில்' போனோம். ஞாயிறு நடு இரவு தமிழ்நாட்டைப் பிடித்து டில்லிக்கு நேற்று காலை வந்து விட்டோம். நடு இரவுக் குளிரில் போபால் ஸ்டேஷனில் 'தமிழ்நாடு' வருவதற்காக இரண்டு மணி நேரம் காத்திருக்கும்படி ஆகி விட்டது. குழந்தைக்கு என்ன ஆச்சு டாக்டர்?''

''அவனுக்குக் குளிரலையால் இதய மூட்டு நோய் தாக்கி இருக்கிறது. இதை 'ரிஹ்மோட்டிக் ஹார்ட் அட்டாக்' என்று சொல்கிறோம். காய்ச்சல், முழங்கால் வீக்கம், வாதம் எல்லாம் இதனால்தான்.''

''குழந்தைக்குச் சரியாகி விடுமா டாக்டர்?''

''இப்பவே மருத்துவமனையில் சேர்த்து விடு. கையோடு சிகிச்சையை ஆரம்பிக்கிறேன்.''

குழந்தைக்குத் துணையாகக் கூடவே நானும் நர்ஸிங்ஹோமில் இருக்கிறேன். நிறைய மருந்துகள். பத்தியமான சாப்பாடு. ஒரு வாரத்தில் காய்ச்சல் இறங்கி முழங்கால் வீக்கமும் நீங்கி விட்டது.

''முரளி மூன்று வாரம் என் கண்காணிப்பில் மருத்துவமனையில் இருக்க வேண்டும். நீ வீட்டுக்குப் பகலில் போய் விட்டு இரவு அவனுக்குத் துணையாக இருந்தாலும் போதும்.''

மூன்று வார சிகிச்சைக்குப் பின் முரளி முன்பு இருந்ததை விட ஆரோக்கியமாகி, ஓடி விளையாட ஆரம்பிக்கிறான்.

''அவனை வீட்டுக்கு அழைத்துப் போகலாம். மருந்துகள் எல்லாம் நிறுத்தியாச்சு. மறுபடியும் குளிரலை தாக்காமல் பார்த்துக் கொள். வெண்ணெய், நெய், பொரித்த பண்டங்கள் கொஞ்ச நாளைக்கு வேண்டாம். மாதா மாதம் செக்-அப்புக்கு அழைத்து வா.''

''ரிஹ்மோடிக் ஹார்ட் அட்டாக் என்று சொல்வது பெரிய வியாதியா டாக்டர்?'' அவன் பெரியவனாக வளரும் பொழுது அவன் உடல், உள்ள வளர்ச்சியோ, ஆரோக்கியமோ குன்றி விடுமா?''

''குளிர் தாக்கலினாலேயே இது முக்கியமாக ஏற்படுகிறது. மற்றபடி அவன் ஆரோக்கியமாக வளருவான். அவனுக்கு ஏற்பட்டுள்ள ''சிஸ்டாலிக் மர்மர்'' இனிமேல் மறையாது. முடக்குவாத இதய நோயின் அடையாளம் அது. அவனை ராணுவத்தில் சேர்த்துக் கொள்ள மாட்டார்கள். அதனாலென்ன? அவன் வெள்ளைக் காலர் ஆபீஸராக வருவான்.''

''திருமணம், இல்லறம் இதற்கெல்லாம் தடையாகி விடுமா?''

''இல்லை. அவன் சாதாரண வாழ்க்கை நடத்தலாம். திருமணம், இல்லறம், குழந்தை என்று சராசரி மனிதனாக வாழ முடியும்.''

மருத்துவமனையில் இருந்த மூன்று வாரங்களும் கவனிக்கிறேன். என்ன கூட்டம், எத்தனை வித நோயாளிகள்? டாக்டர் பத்மாவதியேதான் தன்னைப் பரிசோதிக்க வேண்டும். அவர் கை பட்டால் இதயம் சரியாகி விடும் என்று அடம் பிடிப்பவர்கள்!

ஐந்து அடி உயரத்தில் சிறு பெண் போல உற்சாகத்துடன் அயராமல் இனிய முகத்துடன் நோயாளிகளின் பரிசோதிப்பு, ஆலோசனை, சிகிச்சை, ஆன்ஜியோகிராம், ஆன்ஜியோ ப்ளாஸ்ட், பேஸ் மேக்கர் ஏற்பாடு, பைபாஸ் சர்ஜரிக்கு ஆலோசனை... இவர் சாதாரணப் பெண்மணி இல்லை!

நடமாடும் ''தன்வந்திரி''

இவருடைய பெயருக்குப் பின்னால் நீளும் பட்டங்கள். Dr. S. Padmavathi, F.R.C.P. (London), F.R.C.P.E., F.A.C.C., (U.S.A.) F.A.M.S., D.Sc., (Honoris Causa). அவர் ஹார்வார்ட் பல்கலைக்கழகம், ஸ்வீடன் ஜான்ஸ் ஹாப்கின்ஸ் மருத்துவமனைகளிலிருந்து இதயவியல் முதிர் பயிற்சி பட்டங்கள் பெற்றவர்.

இவருடைய சிறப்புச் சிகிச்சைகள் பலப் பல. இதய மூட்டு வாத நோய், இதயத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட இரத்த நாளங்களைப் பழுது

பார்ப்பது. ஆன்ஜியோ கிராம். ஆன்ஜியோ ப்ளாஸ்ட் (இரத்தநாளங்களில் அடைப்பும், அதற்கு சிகிச்சையும்) ஸ்ட்ரெப்டோ காக்கை என்ற பாக்டீரியாவினால் தாக்கப்படும் இதயத் தொற்று நோய் என்று எழுதினால் ஒரு பக்கம் நீளும்.

இவர் கோயமுத்தூரைச் சேர்ந்த தமிழ்ப் பெண் என்பதில் நாம் பெருமையும், கர்வமும் கொள்ளலாம். பள்ளியில், கல்லூரியில் இவர் என்றுமே முதல் மாணவி. வாங்கிக் குவித்திருக்கும் பரிசுகள் கணக்கிலடங்காதவை.

வெளிநாடுகளில் இதயவியல் படித்துத் திரும்பியவர், இந்தியாவில் இதயவியல் மருத்துவத்தைக் கொண்டு வந்த முதல் பெண்மணி. தலைநகரில் உள்ள மௌலானா ஆஸாத் மருத்துவக் கல்லூரி, லேடி ஹார்டிங் மருத்துவக் கல்லூரி இவற்றின் தலைவராக இருந்து நூற்றுக்கணக்கான இதயவியல் டாக்டர்களை உருவாக்கியிருக்கிறார். இன்னும் நிறைய.

அவர் வகிக்கும் பதவிகள் பல குறிப்பிட்டுச் சொல்வதென்றால் 1981ல் அவர் ஆரம்பித்து வைத்த தேசிய இதய நிறுவனத் தலைவர், அகில இந்திய இதய நிறுவனத்தின் தலைவர்.

உலக உடல் நல நிறுவனத்தின் திறமை வாய்ந்த செயற்குழுவின் அங்கத்தினர்,

ஆஸ்திரேலியா மற்றும் நியூஸிலாந்தின் இதய சிகிச்சைக் குழுவின் அங்கத்தினர்.

பல நாடுகள் ஒருங்கமைத்த அமெரிக்க இதயத் துடிப்பு சிகிச்சை மையமாகக் கருதும் அம்ரோஹாவில் இயங்கும் பேஸ்மேக்கர் வங்கிக்குத் தலைவர்.

எளிமையான உணவு, உடற்பயிற்சி, எளிமையான வாழ்க்கை, கனிவு, சுறுசுறுப்பு, அயராத உழைப்பு, இவர் வாழ்வு ஒரு ரிஷி அல்லது மத ஆச்சாரியர்களுக்கு ஈடானது என்று சொல்லலாம். திருமணம், இல்லறம் என்று சம்சார பந்தத்தில் ஈடுபடவில்லை.

இவர் வாங்கியுள்ள பரிசுகள் கணக்கிலடங்காதவை. ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகள் முந்நூறுக்கு மேல். எழுதியுள்ள புத்தகங்களில் பல மருத்துவக் கல்லூரிப் பாடப் புத்தகங்கள். இவர் வாங்கியுள்ள 22 விருதுகளில் சில -

1967ல் பத்மபூஷண்.

டாக்டர் பி.ஸி. ராய் விருது.

பத்மவிபூஷண் - 1992.

இந்திரா ப்ரியதர்ஷினி விருது - 2002.

ஹார்வர்ட் சர்வதேச மருத்துவக் கழகத்தின் இதயவியல் துறையில் ஆயுட்கால சாதனை விருது - 2003.

மருத்துவ சேவையே மானிடச் சேவையாகி எல்லோர் இதயத்திலும் நிற்கும் இவர் வயது? ஆச்சரியப்படாதீர்கள். 84 தான்! இதய சிகிச்சை செய்ய இன்னும் எண்பது வயது கிடைத்தாலும் போதாது என்கிறார்.

— விஜயா ராஜு

நம் வீட்டில் கரும்பலகை (சுருட்டக்கூடியது) ஒன்றை வாங்கி சுவரில் மாட்டலாம். ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய, அன்று செய்ய வேண்டிய விஷயங்களை அதில் எழுதலாம். ஒருவர் வெளியே செல்லுமுன், மற்றவர்க்கு ஏதாவது தகவல் இருந்தால் எழுதி வைக்கலாம். எவருக்காவது முகவரி சொல்லும் போது படம் வரைந்து வழி சொல்லலாம். விடுமுறை நாட்களில் குழந்தைகளும் படம் வரைந்து மகிழ்வார்கள்.

- ஜெ. விஜயலச்சுமி.





ஆதி விநாயகர்!

தும்பிக்கை இல்லாத விநாயகரைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? நாங்கள் பார்த்திருக்கிறோம். ஆம், ஆதி விநாயகர் தும்பிக்கையில்லாமல் எழுந்தருளியிருக்கிறார். கூத்தனூர் சரஸ்வதி ஆலயம் அருகில் - பூந்தோட்டம் அருகில் - 2 கி.மீ. தூரத்தில் கும்பகோணம் சாலையில் திலதர்ப்பணபுரி என்ற ஊரில் அமர்ந்திருக்கிறார். மயிலாடுதுறையிலிருந்து 27 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது.

இங்கு சிவன் - முக்தீஸ்வரர் என்ற பெயரிலும், அம்பாள் சுவர்ணவல்லி என்ற பெயரிலும் எழுந்தருளியிருக்கிறார்கள். மற்றும் ஆலயத்தின் உள்ளே தும்பிக்கை உள்ள விநாயகர், சுப்ரமணியன், மஹாலக்ஷ்மி, துர்கை, சண்டிகேஸ்வரர், நவக்ரஹங்கள், அப்பர், சுந்தரர், மாணிக்கவாசகர் மற்றும் பெருமாள் உருவங்களைப் பிரதிஷ்டை செய்திருக்கிறார்கள். எல்லா சுவாமியின் அம்பாளின் உருவங்களிலும் முகங்கள் திருத்தமாகச் செதுக்கப்பட்டுள்ளன. இந்தக் கோயிலில் ஆதி விநாயகர் சன்னதி மட்டும் வெளிப்புறத்தில் உள்ளது.



இந்த ஆலயத்தின் விசேஷம் : ஒவ்வொரு சங்கடஹர சதுர்த்தியன்றும் பெரிய யாகம் செய்கிறார்கள். அன்று மாலை ஆறு மணிக்குக் கோபூஜையிலிருந்து தொடங்கி யாகம் நடக்கிறது. யாகம் நடக்கும்போதே ஆதி விநாயகருக்கு மஞ்சள், சந்தனம், தேன், பால், தயிர், பஞ்சாமிர்தம் முதலிய அபிஷேகங்கள் நடைபெறுகின்றன. யாகத்தில் மட்டைத் தேங்காய், பட்டுத் துணிகள் முதலியவை போடப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு மாதத்தையும் விட, அதற்கடுத்த மாதம் மிகவும் சிறப்பாக யாகம் நடைபெறுவதாக அங்குள்ள குருக்கள் கூறினார்கள். எங்கிருந்தெல்லாமோ மக்கள் வந்து அந்த யாகத்தை நடத்தி வைப்பதாகவும் கூறினார்கள்.

பௌர்ணமியன்று மக்களில் யாருக்கு என்ன குறையோ அதை நிவர்த்தி செய்யும்படி ஆதி விநாயகரிடம் வேண்டிக் கொண்டு, நம் வீட்டுப் பூஜையில் காய்ந்த மட்டைத் தேங்காயை வைத்து விட்டு, சங்கடஹரசதுர்த்தியன்று இந்த ஆலயத்திற்கு எடுத்துச் சென்று அவர்களிடம் பெயர், நட்சத்திரம், கோத்திரம் எழுதிக் கொடுத்தோமானால், மட்டைத் தேங்காயை அவர்கள் யாகத்தில் போட்டு விட்டு ஆதி விநாயகருக்கு அர்ச்சனை செய்கிறார்கள். பிறகு பிரசாதம் (ஒரு தேங்காய்க்கு ரூ. 10/-) கொடுக்கிறார்கள்.

கலசத்தில் தீர்த்தம் வைக்கிறார்கள். மாலை 6 மணிக்கு ஆரம்பித்து 8.45 மணிக்கு பூர்ணாஹுதி செய்து கலசத்திற்கு மந்திர அர்ச்சனைகள், தீபாராதனை காண்பித்து பிறகு ஒருவர் மடியாக, சிரத்தையுடன், கலசத்தை ப்ரதக்ஷிணமாக எடுத்து வந்து, ஆதி விநாயகருக்குக் கலச தீர்த்தத்தை அபிஷேகம் செய்து முடிக்கிறார்கள்.

— கீதா வெங்கட்ராமன்

சகோதரிகளுடன் கலந்துரையாடல்



நட்பு வட்டம்

சிவ. கமலாவதி பிரகாசம், உய்யகொண்டான் திருமலை.

ஒரு தாய் கருவிலே பத்து மாதம் சுமந்து, குழந்தை ஒன்றைப் பெற்று பாலூட்டி, தாலாட்டி வளர்க்கிறாள். இது இயற்கையின் நியதி. உணர்வின் பிரதிபலிப்பு. இதற்குப் போய் தாயைத் தெய்வமென்று நினைக்கச் சொல்வதும், வணங்குவதும் எந்த வகையில் நியாயம்? என நான் கருதுகின்றேன். உங்களின் கருத்து என்னவோ?

உண்மையாகவே உங்கள் கேள்வி என்னைத் திடுக்கிட வைத்தது. இப்படிக் கூட நினைக்க முடியுமா என்று ஆச்சர்யப்பட வைத்து விட்டது. 'அம்மா' என்ற வார்த்தையைச் சொன்னவுடன் அகம் குழைகிறது. உங்களுக்கு என்ன பிரச்னை? தாயன்பை அனுபவித்து இருப்பீர்களே! தாயாகி உள் நெகிழ்ந்த அனுபவம் சொல்லுமே? என்ன கமலாவதி இது!

நிருபா மோஹன், பெங்களூர் - 10.

ஓர் இல்லத்தரசி காலை முதல் இரவு வரை வீட்டில் எல்லாப் பொறுப்பும் ஏற்று ஓய்வில்லாமல் உழைத்தாலும் சமூகத்தாலும் ஏன் வீட்டின் மற்றவர்களாலும் "அவள்" வெட்டிப் பேச்சு பேசும், டீவி சீரியல் பார்க்கும் ஒரு 'ஜடமாகவே' கருதப்படுகிறாள். ஒரு நல்ல மதிப்பான பார்வை கிடைப்பது கடினம். "நான் ஒரு சாதாரண ஹவுஸ்வொய்ஃப் தாங்க" என்று தன்னையே மட்டமாகக் கூறிக் கொள்ளும் நிலை என்று மாறும்?

••• ••• •••

எனக்கு வயது 33. படித்து வளர்ந்தது சென்னை. வாழ்வது திருவாரூரில். 20 வயதில் எனக்கு இருந்த தெளிவு, தன்னம்பிக்கை, தைரியம், விடாமுயற்சி, சாதிப்பேன் என்ற துணிவு எதுவும் இல்லாத ஒரு குழப்பவாதியாக உள்ளேன். கூட்டுக் குடும்பம். பிரச்னை என்னவென்றால் எனக்கு உடம்பு முடியலை. மனசு அமைதியாகச் சிந்திக்க முடியலை. உங்க ஆலோசனை வேணும்.

மங்களா சாய்ராம், சாம்ராஜ்நகர்.

எனக்கு 32 வயதாகிறது. 9 வயதில் ஒரு மகன். காலையில் சுறுசுறுப்பாக எழும் நான் ஒருவித 'டென்ஷனு'டனேயே வேலை செய்கிறேன். காலை நேரத்தில் சிரிப்பு என்பதே முகத்தில் வருவதில்லை. நான் வேலைக்குப் போகும் பெண்ணும் அல்ல. ஏன் இந்த இறுக்கம்? இது எனக்கு மட்டும்தானா அல்லது வேறு பெண்களுக்கும் உள்ளதா?

உங்கள் மூன்று பேருடைய கேள்விகளும் ஒரே விஷயத்தைச் சுற்றியதுதான். நிருபா, நீங்களே சொல்லி விட்டீர்களே, 'தன்னையே மட்டமாகக் கூறிக் கொள்ளும் நிலை'யென்று. அதுதான் காரணம். தான் ஒரு இல்லத்தரசி என்ற பெருமிதமும், கணவன் உட்பட



மஞ்சுளா ரமேஷ்

அனைவரையும் தாய்மையுணர்வோடு போஷிக்கும் கருணையும் முன்பு பெண்களுக்கு இருந்தது. அதனால் அவர்கள் வீட்டில் இருப்பதைச் சுமையாகக் கருதவில்லை.

ஆனால் இக்காலத்தில் இல்லத்தின் வேலைகளை மட்டுமே கவனிக்கும் பெண்கள் ஏதோ இழந்து விட்டவர்கள் போலவும், தாழ்ந்து விட்டவர்கள் போலவும் மீடியா உட்பட அனைவராலும் பேசப்படுகிறார்கள்.

தவிரவும், தங்களைச் சுற்றியிருப்பவர்களைப் பற்றியும் அதீத எதிர்பார்ப்பு. தன் கணவன்/குழந்தை/மாமியாரை, எதிர்வீட்டு, டிவி. சீரியல், உறவினர்களோடு ஒப்பிட்டு எதிர்பார்க்கிறோம். அவரவரை அவரவர் குணங்களோடு, வாழ்க்கையை வரும் விதத்தில் அழகாக வரவேற்று வாழும் விதமே போய் விட்டது.

கொஞ்சம் இந்தக் கோணத்தில் அமைதியாகச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். நம் பலவீனம், டென்ஷன் எல்லாவற்றிற்கும் காரணம் புரியும். மனம் அலைபாயும் போது தானாக உடல் பலவீனம் அடையும். உங்கள் வாழ்க்கை எத்தனை மேன்மையானது என்பதை, உங்களை விடக் கஷ்டப்படுபவர்களைப் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

'தம்மினும் மெலியாரை நோக்கித்
தமதுடைமை அம்மாவென அகமகிழ்க!'

என நம்முடைய பழம் பாடல் ஒன்று கூறுகிறது. நல்ல நூல்களை எங்கே படிக்கிறோம்? அந்த நேரத்தில் டீ.வி. பார்ப்போம்!

டயட் செய்பவர்கள் அரிசி சாதம் சாப்பிடுவதால் எடை அதிகமாகும் என்று நினைப்பதுண்டு. இப்போது எல்லோரும் குக்கரில் சாதம் செய்வதால் ஸ்டார்ச் - கஞ்சி வெளியேறுவதில்லை. அதனால் எடை கூடலாம். பழைய முறைப்படி கஞ்சி வடித்து சாதம் சாப்பிட்டால் உடலில் எடை கூடாது.

- திருபாமோஹன்



புவனா ராமச்சந்திரன், சென்னை - 44.

ஒரு வாசகி பட்டுப் புடவை, நகைகள் மீதான பெண்களின் மோகம் குறித்து வருத்தப்பட்டிருந்தார். அதற்குத் தாங்கள் அளித்த பதில் மிக அருமை. ஏறத்தாழ என் மனதிலிருந்ததைப் படித்தது போல் ஓர் உணர்வில் மகிழ்ந்தேன்.

ஏனெனில் திருமணமாகாத நான் இதுவரை பட்டு உடுத்தியதில்லை. இனியும் உடுத்துவதில்லை என்று இந்த ஒன்றிலேனும் காஞ்சிப் பெரியவரின் அறிவுரையை பின்பற்ற எண்ணும் போது, சுற்றத்தார், தெரிந்தவர்கள், ஏன் குடும்பத்தாரே அதைப் பாராட்டவோ, பின்பற்றவோ அல்லாது கேலி செய்கிறார்களே!

என்.கே. சுகவரி, பெங்களூர்.

தன் சகோதரி வீட்டுத் திருமணத்துக்கு வந்திருந்தார் என் ஒன்றுவிட்ட சகோதரி (முன்பு வசதியாக இருந்தவர்). சாதாரணமாகக் காணப்பட்டவரை அவர் தாயார், "இதென்னடி 'தரித்திர' கோலம்! இரவலாக வாவது, ஒரு பட்டுப் புடவை வாங்கிக் கட்டிக் கொண்டு வரப்படாதா?" என்று கோபித்தார். இதற்கு என்ன சொல்கிறீர்கள்?

இந்தப் பட்டுப் புடவை, நகை விவகாரம் பெரிதாகி விடும் போல இருக்கிறது. நிறையப் பேர் கடிதம் எழுதியிருக்கிறார்கள். 'உங்களுக்கென்ன எடிட்டர்! உங்களை மதிப்பார்கள்!' என்ற ரீதியாக நிறைய பேர்.

நான் மட்டுமில்லை. நிறையப் பேர் அப்படி வருவதையும், சந்தோஷமாக வளைய வருவதையும் பார்த்திருக்கிறேன். அதனால்தான் போன இதழிலேயே சொன்னேன், 'நாம் இருக்கும் விதத்தில்தான் இருக்கிறது' என்று.

மற்றவர்கள் சொல்வதைக் கேட்டு வருத்தப்படுவதில் பிரயோஜனம் இல்லை. நமக்கென்று ஒரு நல்ல கோட்பாட்டை வைத்துக் கொண்டு இருக்கிறோம் என்றால் அதில் உறுதியாக, சந்தோஷமாக நின்றால் காலப்போக்கில் கேலி செய்பவர்களே மாறி விடுவார்கள். நம் மனம்தான் எல்லாவற்றிற்கும் காரணம்.

ச. சித்ரா சத்தியநாதன், இரவாஞ்சேரி.

பொன் கொடுத்துப் பெண் எடுக்கும்

காலம் மீண்டும் வருமா?

வந்து கொண்டே இருக்கிறது. 1000 ஆண்களுக்கு 965 பெண்கள் என்ற நிலையில் இருக்கிறோம். ஆனால் நீங்கள் சொல்லும் நிலையும் பெருமைப்படத்தக்கது அல்ல. வரதட்சணை, இருபாலாருக்கும் வேண்டாமே! அன்போடு இணையும் வாழ்க்கை கம்ப்யூட்டர் யுகத்தில் மலரட்டுமே!

ஷியாமளா சுவாமிநாதன், திருவனந்தபுரம்.

சதாம் ஹுசைன் என்ற தனிமனிதனின் பகை தீர்க்கவும், தன் நாட்டுக்கு ஆயிலை சொந்தமாக்கவும் ஆயிரக்கணக்கான மைல்கள் தாண்டி வந்து போர் செய்து அப்பாவி மக்களைக் கொல்கிறார்களே... கேட்பாரே இல்லையா? இது ஆணவத்தின் உச்சமா? தன்னலத்தின் உச்சமா? கலி முற்றிவிட்டதின் அடையாளமா?

அமெரிக்கர்கள் மட்டுமில்லை, ஈராக் மக்களே தங்கள் நாட்டுக்குள் கொள்ளையடிக்கின்றனர். கிடைத்ததையெல்லாம் சுருட்டுகிறார்கள். நல்ல தலைவர்கள் நல்ல தேசத்தை உருவாக்குவார்கள். ஆனால் உலகம் முழுக்கத் தேடினாலும் அப்படிக் கிடைப்பவர்கள் அரிது. அது சரி, அப்படிப்பட்ட தலைவர்களும் இந்தச் சமுதாயத்திலிருந்துதானே வருகிறார்கள் என்கிறீர்களா? நீங்களே சொன்னபடி கலிதான் முற்றுகிறது.

கே. பட்டு, சென்னை - 44.

நான் மிகவும் ஆழ்ந்த தெய்வ பக்தி உடையவள்தான். ஆனால் ஒருசில விஷயங்களில் உடன்பாடு இல்லை. கோயில்களில் அபிஷேகம் செய்ய குடம் குடமாய் பாலைக் கொட்டி வீணாக்குகின்றனர். ஹோம குண்டங்களில், நல்ல புடவைகள், வேட்டிகள், மற்றும் பழ வகைகள் போன்றவற்றை அக்னி பகவானுக்குச் சமர்ப்பிக்கின்றனர்.

நம் நாட்டில் எத்தனை பேர் கட்டிக் கொள்ள துணி இல்லாமல், சாப்பிட உணவு இல்லாமல் தவிக்கின்றனர்? இவ்வாறு செய்வதில் தங்களுக்கு உடன்பாடா?

இப்படி ஒவ்வொன்றுக்கும் கேள்வி கேட்டுத்தான் நாம் பல நல்ல மனோபாவங்களை இழக்கிறோம். அக் காலத்தில் அவரவர்களுக்குக் கிடைப்பதை முதலில் இறைவனுக்குச் சமர்ப்பித்து விட்டு, எடுத்துக் கொண்டனர். ஒன்று தங்களுக்குக் கிடைத்தவுடனே அடித்துப் பிடித்து எடுத்துக் கொள்ளாமல் தங்களை நிதானப்படுத்திக் கொள்ளும் பழக்கம் இது. அதே போல, அக்னிக்குத் தங்களிடம் இருக்கின்றவற்றைச் சமர்ப்பிப்பது ஹோமம். இப்படிப்பட்ட விசேஷங்களிலே நீங்கள் கூறும் அன்னதானமும் உண்டு.

இவையெல்லாமே சுயநலமில்லாமல் மனிதன் இருக்கக் கொடுக்கப்பட்ட பல்வேறுவிதமான பயிற்சிகள். ஆனால் நாம் மூலகாரணங்களை விட்டு விட்டு வெறும் வாதங்களை மட்டுமே இப்போது வைத்துக் கொண்டு இருக்கிறோம்.

இறைவனுக்குப் பாலாபிஷேகம் வேஸ்ட் என்பதிலே உறுதியாக இருப்பவர்கள், ஏழைகளுக்கு அந்தப் பாலை விநியோகிக்கலாம். அதற்குப் பதிலாக இது என்று செய்பவர்கள் எத்தனை பேர்? கேள்வி கேட்டு விட்டு இருக்கின்ற பழக்கத்தையும் விட்டு விடுபவர்களே அதிகம். காலையில் எழுந்தவுடன் விளக்கேற்றுவது ஒரு பயிற்சி. 'எதற்குப் பூஜை? டைம் வேஸ்ட்' என்றால் காலையில் எழுந்திருக்கும் நல்ல பழக்கம் முதல் அனைத்தும் போய் விடுகிறது. நம் முன்னோர்கள் பல விஷயங்களை ஒரு சிறந்த வாழ்க்கை வாழ்வதற்காக என்று வைத்தார்கள். அறிந்து கொள்ள விரும்புபவர்கள் அதனை நேர்மையாக ஆராய்ச்சி செய்தால் பல வியக்கத்தக்க விஷயங்களைப் புரிந்து கொள்ளலாம்.

வெயிலிலிருந்து வீட்டிற்குள் நுழைந்ததும், 'ஜில்'லென்ற நீரில் காலை அலம்ப மாட்டார்கள் அந்தக் காலப் பெரியவர்கள். இரண்டு நிமிடம் உட்கார்ந்து வியர்வையைத் துடைத்த பின்னரே காலை அலம்பி குளிர்ந்த நீர் உட்கொள்ள வேண்டும். - எஸ்ஸார்



திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

● Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Kettai, 37, +2, Dip in Auto Eng. Jamshedpur, based company, 6000/-, seeks alliance from Hindi, knowing School teacher, girl 30-34. Ph. 044-24894993. Box No. 19463

● Iyer, Ashtasashram, Haritham, Hastham, 38/171, Rs.11,500 per month, Senior Executive in Pvt Co, healthy, handsome, clean habits, required suitable middle class girl from decent family, reply with horoscope. Box No. 19464

● Iyer, Vadama, Thanjavur, Gauthama, Uthram 2nd padam, Suddha jadagam, M.Sc, Software Engineer, Feb 1972/170/propertied, employed MNC, Chennai seeks goodlooking, vadama, graduate bride. Ph: 4466970. Box No. 19465

● Iyer, Brahacharanam, Athreya, Punarpoosam (4), Raagu in 7th house, 29/156, B.Com, ICWAI, (C.A final), working in MNC, Chennai, seeks professionally, qualified girl from respectable family. Sub.sect acceptable. Ph: 22424133. Box No. 19466

● Vadama, Viswamithra, Moolam, 29/173 cm, Rs. 6000/-, Pvt Ltd company, clean habits, slight speech impairment, Sathya Sai devotee owns flat, seeks slim, good natured, Chennai based employed girl. Sub sects no bar. Box No. 19467

● Parasara, vadama, 30,170, 24000, B.S. Engg.Tech (M.S), Asst Manager, MNC, Chennai, Orthodox, clean habits, beautiful, young boy, Sudda Jathagam from a respectable family seeks professionaly qualified Chennai employed, girl below 25, BE/B.Tech, MCA, Computer professional/ Lecturer preferred. Subsect acceptable. Ph. 9840295743. Box No. 19468

● ஐயர், பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷணம், சுவாதி, 33, 169, M.Sc, MBA, 15000/-, (MFL), உள்ள வரனுக்கு வயது 25 to 29 Degree படித்த குடும்ப பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண். 19469. போன்: 26700706

● Vadamal, Koundinya, Suddha Jadagam, Kettai, Only sister married, 31/170, AMIE, Clean habits, Senior Engineer, reputed company, seeks preferrably employed graduate, goodlooking girl from Vadama/Brahacharanam. Send horoscope. Box No. 19470

● Iyer, Vadamal, Bharathvajam, Poorattadhi, 1963, widower, LIC, no encumbrance, seeks degree, good and decent family girl, aged below 33. Widows/Divorcees excuse. Box No. 19471

● Chattada Srivaishnava, Mirugaseerisham, Mithunam, fair, 27/163, B.Com, MNC, Bangalore boy seeks well-educated, fair, goodlooking, homeloving, employed/unemployed girl. Reply with Bio-data, family details, horoscope. Box No. 19473

● Mother-Brahmin, Vadama, Father-Saiva Pillai, 28, 181, Punarpoosam, BA, ICWA(Inter), MNC, Muscat, seeks suitable bride from Brahmin/ Saiva Pillai. Box No. 19474

● ஐயர், பிரஹசரணம், பூராடம் - 4, 27, 179 செ.மீ, 8000/-, B.B.M, D.S.M, இன்ஷயூரன்ஸ் ஏஜெண்ட் பையனுக்கு பட்டதாரி மணப்பெண் தேவை. பணியிலிருந்தால் நலம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண். 19475

● சோழிய வெள்ளாளர், பிள்ளை, 31, 180, பி.டி.எஸ்., எம்.டி.எஸ் (ஆர்த்தோ), பரணி 7-ல் செவ்வாய், தற்போது சவுதி அரேபியா, பிஸ்ஸா- மருத்துவ மனையில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு பட்டம் படித்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 19476

● Iyer, Vadamal, Moudgalya, Swathy, ACA/ACS, employed, Chennai, 35/180/20000, legal divorcee, unconsummated marriage, reply with horoscope, biodata. Box No. 19477

● Iyengar, Kowndinya, Poosam, 37/168 cm, B.A, Computer trained, legally divorced, presently working as Archakar, monthly income Rs. 5000/-, seeks alliance homely educated girl from decent Iyengar family, simple marriage. Reply with horoscope. Box No. 19478

● வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரம், 33, 10000/, Stationary Shop, LIC, NSC, etc agent, 25 to 28 வயதுக்குள், +2 or டிகிரி, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. Contact விஜயராகவன், Ph.No. 0416 - 2245330. பெட்டி எண்.19479

● Madhwa, Kannada, Balaganadu, Athreya, Swathi, Oct 1966, BA (Economics), Studying ICWA, 170, Accountant Pvt Co, 4500/-pm, employed/unemployed, girls reply with horoscopes. Box No. 19480

● Tamil Iyer, Vadamal, Kowsikam, Anusham, 52/5'6", SSLC, Government Service, Superintendent, 12000/-, Bachelor, seeks employed/unemployed any Brahmin girl around 45 only. Subsect no bar. Box No. 19481

● அய்யர், வாத்திமா, ஆத்ரேய, திருவாதிரை, 37, 5'7", B.Com, Rs.6000, தனியார் கம்பெனி, சென்னை, சொந்த வீட்டில் வசிக்கும் பையனுக்கு பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். Contact: Trichy, Ph: 2685565. Box No. 19482

● Iyer, Mazhanadu, Brahacharanam, Bharadwajam, 40/177, M.Tech, fair, General Manager reputed Private firm, Chennai, legally separated with no encumbrances, seeks alliance from broadminded, educated, homeloving girls not careerminded below 35. Divorcees and widows please excuse. Send horoscope, biodata. Box No. 19483

● SC, ஆதி திராவிடர், அனுஷம், 27, 156 cm, BPT, MPT, (ஆஸ்திரேலியா), சிவந்த நிறம், ஸ்ரீராமச்சந்திரா மருத்துவ கல்லூரியில் பணி புரியும் (வலது கால் சற்று தாங்கி நடப்பார்), வரனுக்கு BE, MCA, B.Com, B.Sc, கம்ப்யூட்டர் படித்த அழகிய மணமகள் தேவை. மணமகன் விரைவில் கனடா செல்ல உள்ளார். பெட்டி எண். 19484

● வைகானஸ ஐயங்கார், வடகலை, காசிப கோத்திரம், அனுஷம், 29, 6 அடி, M.C.A, சாப்ட்வேர் இஞ்சினியர், தனியார், மாத வருமானம் Rs.10,000, வரனுக்கு டிகிரி படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரங்கள், ஜாதகம், பயோடேட்டாவுடன் அணுகவும். பெட்டி எண். 19485

● Vadamal, Athreya, Visakam -4, 34, M.Sc, Multinational Pharmaceutical Company, Field personnel, Rs. 12000/- per month plus daily allowance seeks Chennai - employed girl. Subsect no bar. Box No. 19486. Ph: 2445-2352.

● ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், பூசம், சிவப்பு நிறம், 37, 179, M.Phil, மத்திய அரசு நிறுவனம், 16,600, கண் பார்வையற்ற (Blind) வரனுக்கு படித்த முற்போக்கு மனப்பான்மை உள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண். 19487

● ஐயர், பிரஹசரணம், மூலம் 3ம் பாதம், பரத்வாஜ கோத்ரம், 28/170cm, டாக்டர் FRCS, DNB, கண் மருத்துவர், தந்தையுடன் கூட நடத்தும் சொந்தத் தொழில், வீடு, நிலம் உள்ள சிவந்த நிறமும் நல்ல பழக்க வழக்கங்களும் கூடிய பையனுக்கு, பட்டமேற்படிப்பு படித்த வெளிநாடு செல்ல விருப்பமில்லாத நல்ல குடும்பத்திலிருந்து 23-25 வயதிற்கு உட்பட்ட பெண் தேவை. இஞ்சினியர் தேவையில்லை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண். 19488

● Iyer, Vadama, Naithravakasyaba, Uthiram, 30, 188 cms, very fair, B.Sc, M.C.A, employed in leading IT firm Chennai seeks graduate employed, minimum 165 cms, fair, slim, good looking girl from respectable family. Contact ph: 044-24984588. Box No. 19489

● Tamil, Brahmin, Bachelor, Chennai, 35, Uthiram, 10000/-, Public Ltd co, B.A, PGDMM, PGDPM&IR, having complete spiritual interest in life needs suitable bride with same interest. Two younger brothers, sister got married, Widows, girls having minor ailments can also apply. e.mail: rajahic@yahoo.co in Box No. 19490

● Tanjore, Vadama, Commerce Lecturer in Bhutan, Mrigasirsha, Mithuna, Viswamitra, 34, 165 cms, Mars in Second house from Thula Lagna, Pious, clean habits, requires post graduate girl proficient in carnatic music. Apply with horoscope. Box No. 19491

● Tamil Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Kumba Rasi, Purattadhi (1), 35/170/B.E, M.B.A (Hons) (USA), Consultant U.S.A seeks alliance B.E/M.C.A employed in USA reply with horoscope, Bio-data. Box No. 19492

● Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Kettai, Software professional, Nov 1974, born, 175 cm, fair looking, working with a Software company at Chennai seeks suitable girl from respectable family. Ph: 044-22762984, Box No. 19493

● Iyer, Brahacharanam, Sangrithi, Uttiram, 28/170, MBA, employed in specialty Ranbaxy Limited, Lucknow seeks good looking Graduate girl preferably North based. Subsect no bar. Contact Rajagopalan (0522) - 2395773. e.mail:maheshsethuram@rediffmail.com. Box No. 19494

● Iyer, Bhardwaja, Brahacharanam, Uthiradam, 30/172, MCA, Infosys, Chennai, seeks professionally qualified girls with good family background send horoscope/ family details to Box 19495

● Tamil Iyer, Gauthama, Visakam, MBA, 37/168, fair, goodlooking, innocent, legal divorce, marriage seperated within 1 week (girl mentally not well). 9 years experience in health department T.N Now passed MBA (regular) seeks better carrier prospects. Any brahmin interested in getting job for groom at Bangalore or metros preferred. Simple marriage. Contact Box No. 19496

● Iyer, Kowsika, Uthiradam, CPSU officer, male widower, 45 years with a son seeks understanding girl. Widows also preferred. Apply with details to Box No. 19497

● Iyer, Vadama, Koundinyam, Aswini - 4, 35, 172, 18000, B.Com, officer in Private Ltd Company, seeks good looking girls from respectable family. Contact with horoscope, family details. Ph: 24847540. Box No. 19498

● Iyer, Bharadwajam, Brahacharanam, 27/173, Mrigasheersham, B.Com, ICWA (MBA), Bank officer, 22000, Chennai seeks bride below 22, home loving, domestically trained, graduate, religious, good looking, middle class, reply with horoscope and details to parents Box No. 19499

● ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், பூசம், 38, 175, M.S. Engg, 25000/-, டிபுடி மானேஜர், மல்டி நேஷனல் கம்பெனி, சட்டப்படி விவாகரத்து பெற்றவர், குழந்தை கிடையாது. பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண். 19500

● Iyer, Kerala origin, Parasara, Chadayam - 2, very fair, slim, 27, 179, B.Com, M.B.A, FIII, employed Chennai TVS, MNC, Rs. 24000, seeks Chennai employed domestically trained matching Iyer, girl below 24, 9841284486. Box No. 19501

● ஐயர், வடமாள், உத்திராடம், 28, 165, காசிப கோத்ரம், +2, சுயதொழில், மாதம் 10000 சம்பாதிக்கும் மணமகனுக்கு 10th/+2 படித்த குடும்பபாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதுக. கே. சங்கர், சென்னை 600093, போன் 23763359. பெட்டி எண். 19502

நள்ளாற்று நாயகனே !　　ஓம் சனீஸ்வராய நமஹ !　　நலங்கள் தரும் நாயகனே !

ஸ்ரீ சனீஸ்வர பகவானின் ஸ்தலமான திருநள்ளாரில் 22.05.2003 ல் ரிஷபத்திலிருந்து மிதுனத்திற்கு சனிப்பெயர்ச்சியாகும் நாளில் நடைபெறும் அன்னதானப்பணியில் கலந்து கொள்ள அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

சனிப்பெயர்ச்சியில் அன்னதானம்

பேரன்புடையீர் ! வணக்கம். திரு நள்ளாற்றீஸ்வரப் பெருமான் தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களையும் தந்தருளப் பிரார்த்திக்கிறோம்.

தருமை ஆதீனம் குரு மகா சன்னிதானம் ஸ்ரீலஸ்ரீ சற்குரு சண்முக தேசிக ஞான சம்பந்த பரமாச்சாரியார் சுவாமிகளின் அருளாசியுடன் ஐந்தாண்டுகளுக்கு மேலாக திருஅண்ணாமலையில் பௌர்ணமி கிரிவலத்தில் தொடர்ந்து அன்னதானப்பணியில் ஈடுபட்டு வரும் "**ஆன்மீகம்**" தெய்வீக மாத இதழ் வாசக அன்பர்களின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க, வரும் சனிப்பெயர்ச்சி நாளன்று திருநள்ளாரில் தெற்கு வீதியில் அமைந்துள்ள **தருமை ஆதீன கட்டளை மடத்தில்** அன்னதான திருப்பணி நடைபெற இருக்கிறது. இத் திருப்பணியில் பங்கு கொண்டு சனிப்ரீதி செய்வித்து சகலஷேமங்களும் பெற அனைவரையும் அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

திருநள்ளாரில் எள் எண்ணெய் தீபமேற்றி அங்கு வரும் அன்பர்களுக்கு எள் சாதத்துடன் அன்னதானம் செய்தால் சனீஸ்வர பகவான் மனம் மகிழ்ந்து எல்லாவகையான தோஷங்களிலிருந்தும் விடுவிப்பார் என்பது திண்ணம். அனைவரும் சகல சௌபாக்கியங்களையும் பெற வேண்டும் என்ற இறை சிந்தனையோடு ஆன்மீக மாத இதழ் சார்பாக நடத்தப்படும் ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை என்ற அமைப்பின் மூலம் திருநள்ளாரில் அன்னதானம் செய்து நற்பலன்களைப் பெறுவோம்.

தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

- ரூ.500- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஒரு ஆண்டிற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.1000- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.5000- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் பத்து ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

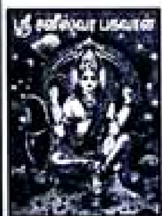
அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ. 1000, ரூ. 5000 அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு வெள்ளெருக்கு வேர் விநாயகரும், ஸ்ரீ தர்ப்பாரண்யேஸ்வரர், ஸ்ரீ பிராணேஸ்வரி அம்மன் வண்ணப்படமும், ஸ்ரீ திரு ஞான சம்பந்தர் அருளிய கோளறு பதிகம் எனும் நவக்கிரஹ சாந்தி புத்தகமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

ரூ.5000 - அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்கள் சார்பாக, ஒவ்வொரு சனிக்கிழமை அன்று திருநள்ளாரில் அன்னதானம் செய்து பத்து ஆண்டுகளுக்கு ஆன்மீகம் மாத இதழ் அன்பர்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

எல்லோரும் எல்லா வளமும் பெற வேண்டும் என்ற இறை சிந்தனையோடு **காசி, இராமேஸ்வரம், திருஅண்ணாமலை** ஆகிய புண்ணிய ஸ்தலங்களில் **அமாவாசை, பௌர்ணமி** நாட்களில் மாதா மாதம் நடைபெறும் அன்னதான திருப்பணிகளைப் போலவே 22.05.2003 **லிருந்து ஒவ்வொரு சனிக்கிழமை தோறும் திருநள்ளாரில் தெற்கு வீதியில் அமைந்துள்ள தருமை ஆதீன கட்டளை மடத்தில் அன்னதான திருப்பணி** தொடர்ந்து நடைபெறும்.

இந்த அன்னதான திருப்பணி (திருக்கோயிலுக்கு உட்பட்டது அல்ல) ஆன்மீகம் இதழ் வாசகர்களுக்காகவும், அன்னதான சேவையில் கைங்கர்யத் தொண்டு புரிந்து வரும் அனைத்து ஆன்மீக அன்பர்களுக்காகவுமே நடத்தப்படுகிறது.

- நன்கொடை அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்கள் (Aanmeeka Annadhana Charitable Trust, Chennai - 4) என்ற பெயரில் Cheque / D. D/ M. O. மூலம் கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும். அன்னதான திருப்பணிகளை நலம் தரும் இறைபணி சேவையாக "ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை" திருநள்ளாரில் செய்து வர தங்களது ஒத்துழைப்பை என்றும் பேரன்புடன் வேண்டுகிறோம்.



நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின் படி வரி விலக்கு உண்டு.

Cheque / D. D/ M. O. அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை

AANMEEKA ANNADHANA CHARITABLE TRUST (Regd.)

68, Nadu Street,(Opp. Sri Kapaleeswarar Temple) Mylapore, Chennai - 600 004.

TEL : 2495 9302, E-mail:siva siva @ vsnl.net



சனிபகவான் யந்திரம்

ஸ்ரீ சனிபகவானின் ஸ்தலமான திருநள்ளாரில் சனிக்கிழமையில் செய்யும், அன்னதான சேவையின் போது வாழை இலை போட்டு எள் சாதத்துடன் செய்யும் அன்னதானத்திற்கு இணையான தர்மமே நவக்கிரஹ பரிகாரங்களில் உயர்ந்ததாகும்.

● Iyer, Vadamal, Athreya, Hastham, 1964/175/10000, fair, graduate with software qualifications, self employed seeks good looking girl preferably with Computer/ typing qualification. Ph. 24412587. reply Box No. 19503

● Brahmin girls, aged 27-30, well educated prepared to work/live in Bombay permanently Boy, Haritha Gotram, Chitrai Star, Viruchiga rasi, only son, own house, aged, loving parents. Box No. 19504

● Iyer, Vadamal, Kousikam, Revathy, 35/172/BE(C.S), Manager, Hyderabad, clean habits, Pious groom seeks, professionally qualified, well settled, Pious, good looking, home loving, bride from respectable family. Sub-sect acceptable. Ph: 044-24892125. Box No.19505

● Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Poorattadhi I-Padam, Sudha Jathagam, Clean habits, 29, 171, B.E, 10000/- Private firm, sales Manager, Chennai, seeks Graduate, fair, good looking, home loving, employed, unemployed girl. Reply Horoscope, biodata. Box No. 19506

● Iyer, Vadamal, Srivatsam, Kettai, July 1977, 178 cm, B.E, Senior Software, Engineer in MNC, Chennai seeks employed girl with professional qualification. Ph: 22347837, 22346999. Box No. 19507

● Iyer, Brahacharanam, Kousika, Kanni, 30, 5'5", B.A, D.C.A, Private firm, Rs. 6000/-, own flat, Father Pensioner, Chennai seeks +2/ Degree, employed/ unemployed homely bride. Subsect no bar. Box No. 19508

● அகமுடைய முதலியார், வயது 38, 5-9. ரூ.13000/-, மத்திய அரசு பணி, தாரமிழந்த, குழந்தையில்லாத வானுக்கு தகுந்த பெண் தேவை. குழந்தையில்லாத விதவைகளும், ஆதரவற்றவர் களும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதி தடையில்லை. எளிய திருமணம். பெட்டி எண். 19509

● Hindu, Vaniya Chettiar, parents seek alliance from same caste for their son, BE, 28/178/Hastham, USA, Permanent employed, 44-5962934. Box No. 19510

● Iyer, Tamil, Brahacharanam, Shadamarshana, Moolam, 48, 176 cm, employed in Nationalised Bank, Chennai, Rs. 15000/-, issueless, widower, no commitments, seeks suitable girl, employment optional. No demands, simple marriage. Reply with horoscope. Ph: 044-28443315. Box No. 19511

● Iyer, Ashtasahasram, Bharathwajam, Uthiram, 29, 160, M.B.B.S, D.P.M, employed U.K, seeks smart bride preferably Doctor, India/Abroad. Subsect no bar. Box No. 19512

● ஐயர், வாத்திமாள், ஸ்ரீவத்ஸ, புனர்பூசம், 27, 170 செ.மீ, B.E, M.S, சென்னையில் இஞ்சினியராக பணி புரியும் நல்ல குணமுடைய பையனுக்கு வேலையில் உள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி மணமகள் தேவை. போன்: 22231018. பெட்டி எண். 19513

● Wanted bride for Iyer, Brahacharanam, boy, Sankruthi, 6/1976, 176 cm, Pooradam, DEEE, CNE, CCNA, MCSE, firewall, IDS, Pursuing GIAC, CISSP, handsome, working in US as Senior network security engineer. Box No. 19514

● Iyer, Vadamal, Naithrupa Kasipa, Sadayam, 28, 5'9", B.E working Thomson, Rs.6000, fair complexion seeks good looking, graduate girl, send family details with horoscope. Box No. 19515

● ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், பூசம், லக்னத்தில் ராகு 7ல் கேது, 33, 5'11", B.Sc, B.L, இன்கம்டாக்ஸ், ஆபீஸராக சென்னையில் பணி புரியும் பையனுக்கு 25 - 29 வயதுக்கு உட்பட்ட 5'4"க்கு குறையாத சென்னையில் பணி புரியும் பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன்: 23770419. பெட்டி எண். 19516

● Iyer, Vadama, Naithruva Kashyaba, Foosam, 1974, M.Com, 169 cm, 7000/- own flat Chennai employed Tamilnad mercantile Bank, Secunderabad seeks good-looking graduate girl preferably employed send horoscope. Ph: 23722639. Box No. 19517

● Wanted suitable Telugu, Brahmin girl, Graduate, unemployed, interested in home running, for Mulukanadu, Haritasa, Sadayam, fair boy, 27, 5'10", Central Govt, Pune, employed. Contact 020-7456234. Box No. 19518

● Iyer, Brahmin, 46/170 cms, MBA (IIM), FICWA ACS, Vegetarian, clean habits, good looking and fair, Widower with two sons 21/17 yrs, employed in MNC, Chennai, Senior position, well settled financially, looking for smart, good looking, educated, homely Brahmin girl, 35-42 yrs in good health. Widows/legal divorcees without issues accepted. Reply with profile, family details or e.mail to venkat56@yahoo.co. in Box No. 19519

● Iyer, Vadamal, srivatsa, Mrigaseersham - 2, Ph.D, 36/168, 16500, Delhi based seeks well qualified employed spinster transferable to Delhi. Subsect no bar. Send horoscope biodata. Box No. 19520

● Thengalai, Koundinyam, Uthirattathi - 2, 31/190, B.Sc, Oracle, GNIIT, Project Manager in MNC Chennai, Now in Japan, own flat in Bangalore seeks fair, tall, graduate girl with Computer skills, employed non employed. Boy expected in June. Ph No. 080 6557608. Box No. 19521

● Iyer, Vadama, Bharathwajam, Thiruvathirai, 28 182, 10000, B.Com, DBM, Diploma - NIS employed Chennai seeks qualified fair preferably employed Tamil Brahmin girl above 160 cm good family Ph. 26290493. Box No. 19522

● Match for Brahacharanam, Sankrithi, Bharani 43, 5'5", M.D(MED), Right leg polio. wears calipers Subsect language no bar. Reply to Box No. 19523

● Match for Brahacharnam, Sankrithi, Punarpoosam 41/5.3'/M.A/M.Ed, PGT near Delhi. Any subsect Language. Reply to Box No. 19524

● Tanjore Iyer, Vadamal, Kasyapa, Punarvasu, 39, 175 cm B.Com, Public Company Manager, 10000 pm, ow flat Mira Road, Legal Divorcee without an encumberance. Seeks suitable alliance simpl marriage. Box No. 19525

● வன்னியக் கவுண்டர், உத்திரட்டாதி, 44, 160 செ.மீ D.E.E, Rs. 6000/-, தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியு திருமணமாகாத இவருக்கு மணமகள் தேவை குழந்தையில்லாத விதவைகள், சட்டப்ப



காபி, டிபன், சைவ உணவுடன் ரயில் சுற்றுலாக்கள்

காசி - கேதார் - பத்ரிநாத் - ஜெய்ப்பூர்

* பூரி-கோனார்க் - புவனேஸ்வர் - கல்கத்தா - கயா - காசி - வியாசகாசி - சாரனாத் - திரிவேணி - ஹரித்துவார் - ரிஷிகேஷ் - கேதார்நாத் - பத்ரிநாத் - டெல்லி - ஆக்ரா - மதுரா - பிருந்தாவன் - ஜெய்ப்பூர் - 19.6.03 மற்றும் 15.9.03 முதல் 18 நாட்கள் ரூ. 5990.

இத்துடன் உதயபூர் - ஆமதாபாத் - மும்பை பார்த்து வர மொத்தம் 23 நாட்கள் ரூ. 8290.

காசி - டார்ஜிலிங் - நேப்பாள் - நைநிடால்.

* பூரி - கோனார்க் - புவனேஸ்வர் - கல்கத்தா - டார்ஜிலிங் - காசி - திரிவேணி 16.5.03 மற்றும் 19.6.03 முதல் 12 நாட்கள் ரூ. 4290. இத்துடன் அயோத்யா - நேப்பாள் பார்த்து வர மொத்தம் 17 நாட்கள் ரூ. 5990 இத்துடன் நைநிடால் - ஹரித்துவார் - ரிஷிகேஷ் - டெல்லி - ஆக்ரா - மதுரா - பிருந்தாவன் பார்த்து வர 23 நாட்கள் ரூ. 8290.

காசி - ஹரித்துவார் - ரிஷிகேஷ் - நைநிடால்

* திரிவேணி - காசி - நைநிடால் - ஹரித்துவார் - ரிஷிகேஷ் - டெல்லி - ஆக்ரா - மதுரா - 20.5.03 முதல் 12 நாட்கள் ரூ. 4290.

மும்பை - அஜந்தா - எல்லோரா - கோவா.

* பண்டரிபுரம் - மும்பை - நாசிக் பஞ்சவடி - திரியம்பகம் - தபோவனம் - முக்திதாம் - கிருஷ்னேஸ்வர் - அஜந்தா - எல்லோரா - சனி சிங்கனாபூர் - ஷீரடி - 16.5.03 மற்றும் 15.9.03 முதல் 12 நாட்கள் ரூ. 4290. இத்துடன் கோவா பார்த்து வர மொத்தம் 14 நாட்கள் ரூ. 4990.

டீலக்ஸ் பஸ் சுற்றுலா

* KARNATAKA - ஸ்ரீ மூகாம்பிகை - சிருங்கேரி - 5.6.03 மற்றும் 15.9.03 முதல் 8 நாட்கள்.

ANDHRA - ஸ்ரீசைலம் - மந்த்ராலயம் - 23.7.03 மற்றும் 25.9.03 முதல் 8 நாட்கள்.

KERALA - மலைநாட்டு திருப்பதிகள் - 15.8.03 முதல் 8 நாட்கள்.

குமரன் டிராவல்ஸ்

20, வடக்கு சித்திரை வீதி, மதுரை- 625001. போன்: 2621519.Cell No:98423 - 52105

கிளை: P.V.T.ஷாப்பிங் காம்ப்ளக்ஸ், 22, ரெங்கநாதன் தெரு, தி. நகர், சென்னை -17. போன்: 24331298, 24323105 24342789. Cell : 98403 - 92105

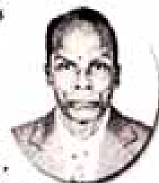
மங்கையர் மலர்

பயனடைந்தவர்கள் பாராட்டு!



உமா - விஜய்

"திருமண மலர் பகுதியில் நீங்களும் விளம்பரம் செய்து பயனடையலாமே!"



"எனது இரண்டாவது பெண்ணுக்காக மங்கையர் மலரில் திருமண விளம்பரம் கொடுத்திருந்தோம். அதற்கு இந்தியாவின் பல்வேறு பகுதிகளிலிருந்தும் 300க்கும் மேற்பட்ட ஜாதகங்கள் வந்து குவிந்தன. 'ஜோத்பூரில்' வசிக்கும் எங்களுக்கு, 'தமிழ்நாடே ஜோத்பூருக்கு' வந்த மாதிரி இருந்தது. நல்ல வரன் தேர்ந்தெடுத்து என் மகள் உமாவின் திருமணம் சிறப்பாக நடந்தது. அதேபோல் என்னுடைய மச்சினன் பெண்ணுக்கும், மங்கையர் மலரின் திருமண மலர் விளம்பரம் மூலமாகத்தான் திருமணம் நிச்சயிக்கப்பட்டு விமரிசையாக நடந்தேறியது. மங்கையர் மலருக்கு எங்களது மனமார்ந்த நன்றியை இதன்மூலம் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். வாழ்க உங்களின் இந்த சேவை!"

- பி.எஸ்.பாலசுப்ரமணியன்

83, சர்தார் கிளப் ஸ்கீம், ஜோத்பூர், ராஜஸ்தான்

'திருமண மலர்' பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய அணுகவும் :

மானேஜர், திருமண மலர் பகுதி, கல்கி பில்டிங்க்ஸ், 47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை-97 தொலைபேசி : 22345622/23/24 தொலைநகல் : 044-2234 5621

மங்கையர் மலர் இன்டர்நெட் முகவரி : www.mangayarmalarmonthly.com

KALKI DESIGN STUDIO 6/03

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

விவாகரத்தானவர்களும் சம்மதம். போன்: 98410-27212. பெட்டி எண். 19526

● Iyer, Vadamal, Gousikham, Thiruvathirai - I, 29, 5'10, B.Sc, CA (inter), Own Business, Advt Agency, Rs. 15000/-, p.m, seeks suitable girl. Ph: 044-24791553. Box No. 19527

● Iyer, Vadama, Kousika, Pooradam - 3, fair, 29, 5'11", BE, P.G.D.C.A employed US seeks from respectable family professionally, qualified (BE/MCA/MSc) fair, good looking girl, age 23 to 26, except Ayilyam, Moolam, Visakam. Contact 044-24871015. Box No. 19528

● Iyer, Vadamal, Sankrithi, Bharani, 26 yrs, 175, 14000, B.Com, MBA, working Fin Co, seeks fair, employed/ unemployed girl below 24 yrs. Ph; 24742721, 24746111. Box No. 19529

● Alliance for Haritha, Thengalai, Iyengar, Ayilyam, 35, B.Sc, B.Tech Engineer, MNC, employed Finland from good looking, graduate girl with decent family background, Phone No 044-24719478. Contact after 7.00 p.m. Box No. 19530

● Iyer, Brahacharanam, Shadamarshnam, Uthiram I, B.E, 33/175, Manager MNC, Chennai, Issueless legal divorcee seeks good looking, graduate Iyer/Iyengar, unmarried girl above 155 from decent family. No demand. Simple marriage. Ph: 23765399. Box No. 19531

● ஐயர், பிரஹசரணம், மௌத்கல்யம், மூலம், 38, B.A, BLIS, தனியார், பொறியியல் கல்லூரி நூலக உதவியாளர், 3000/-, + இதர வருமானம், 3000/-, பையனுக்கு அரசு / தனியார் அலுவலகத்தில் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண். 19532

● Iyer, Vadamal, Koushikam, Poorattathi - 4, 34/180, B.Sc, MA, MCA, Govt, seeks well employed/ unemployed girl, send family details with horoscope. M. Manian, 044-26287845 before 8.30 am or after 8.00 p.m Box No 19533

● Iyer, Brahacharanam, Gowndinyam, Uthiram, 32/ 5'10", B.Com, M.B.A, Area Manager, Marketing, Boy seeks graduate girl from middle class family working girl preferrable. Subsect no bar. Contact: Ph: 044-24766290. Box No. 19534

● Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Swathi, 39, 172, 9000, B.Com, + Computer, MNC, Chennai, employed, seeks educated, working, non working girl. Subsects acceptable. Horoscope optional. Apply Box No. 19535

● Thenkalai, Kowsika, Uthirattadhi, B.E, M.S, 32, 174, 30000, Engineer, MNC, widower, one child, seeks broadminded, adjustable unemployed, plus -2, girl, no expectations, simple marriage. Subsect accepted. Widows, divorcees excuse. Send horoscope, biodata. Box No. 19536

● Tanjore Iyer, Vadama, Srivatsam, Poorattadhi, B.Com, 33, 5'7", 20000/- p.m, alliance invited from good family from girls (26-28) preferably graduate. Contact 0422-2315287 or 04364 - 223188 or 080-3607007. Box No. 19538

● இந்து சைவப்பிள்ளை (நெல்லை), 46 வயது, PUC, ஏழை மாணவ மாணவிகளுக்காக, பத்தாம் வகுப்பு வரை 20 ஆண்டுகளாக பள்ளி நடத்துகிறார். வருமானம் ரூ. 4000/-, சொத்து உள்ள பையனுக்கு எஸ்.எஸ்.எல்.சி/+2 படித்த, கண்டிப்பாக வேலைக்கு செல்லும் பெண் தேவை. குழந்தை இல்லாத விதவைகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதகம் தேவையில்லை. ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண். 19539

● Iyer, Vadamal, Kasyapa, Rohini, 33/6'0", hardware, Business, clean habits, own house in Chennai, seeks unemployed, graduate girl, Apply to Mr. K. Viswanathan, 14A, Viller Road, Tanjavur, Ph: 04362-71263

● Iyer, Vathima, Baratwajam, Aswini, 32/170, B.Sc, PGDCA System Officer private firm, 8000, seeks qualified, good looking girl. Subsect acceptable: Balasubramanian, 19, Krishna Street, Venkateswara Nagar, Anakaputhur, Chennai 600070. Ph: 044-22481722

● Tamil Iyer, Brahacharanam, Haritha, Bharani, 34, 5'10", B.Com, ICWA(Inter), Sales executive, seeks suitable graduate, working girl, age 21 to 31. Subsect no bar. Contact M. Sundar, 1845, Vasanth Colony, Anna Nagar, Chennai 600040

● Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Uthiratadhi (1), 35, B.Com, Sundaram Finance Group, seeks Iyer, Educated girl. employed preferred, simple decent marriage. Subsect no bar. Ananthanarayanan. C.V, E1, 3/9, 11th Cross Road, IIT, Chennai 600036, Ph: 22570785

● Mumbai settled Tamil Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Pooram (Sudha Jathakam), June 1971 born, 180 cm, BE, working as Manager with RPL Jamnagar excellent Salary well settled with clean habbits seeks good looking, fair, professionally qualified/graduate girl. Subsects acceptable, horoscope/biodata details to NSIyer, 33/13, Radha Nagar, Kalyan(W), 421301

● Vadamal Iyer, Boy, Mouthgalyam, Uthradam, (Surya Dasa) 34, 167 cm, very fair, central service, legal divorcee, requires suitable bride, middle class, simple marriage. Contact: A.P. Raman, 'Mookambika" TC 20/3130, D.B. Street, Karamana, Trivandrum 695002. Tel: 0471-2343238

● Iyer, Vadamal, Athreya, Sadayam, 29/168, B.E, working in USA seeks professionally, qualified girl from respectable family. Send horoscope to Shri N. Ramamoorthy, Gem flats, 44, Ammaiappa Nagar, 7th Cross Tiruchy - 17, email: charu_ramu@yahoo.com.

● Alliance required for Vadamal/Bharatwaja Gotram, Avittam, 38, Divorcee (no encumbrances legally separated) Boy well employed in Delhi. Contact: Vaidyanaathan, 808 LIG Flats, Hasthal, New Delhi 110059. Ph: 25563896

● Alliance for Brahacharanam, Lohitham, Pooram, 38, 178, MBA, Delhi, legal, Divorcee without encumbrances, Radhakrishnan, 12, Vidhi Apartments, Plot 116, I.P Extension, Patparganj, Delhi 110092. Phone 011-22464473

● Non Brahmin, Marata, Bhavasar, Kshatriya, Rohini, 27, 5'7", B.Tech, Software Engineer in UK, seeks good

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/6/2003. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

ooking qualified, same caste girl, send horoscope, photo to Vijaya Kumari, 74, Vellala Street, Pondicherry - I, Ph: 94432 93464

● Iyer, Vadamal, Gowthama, Thiruvadirai, 29, 5'8", MBA, MNC Bangalore, well settled, very fair, handsome boy seeks beautiful, graduate girl from good decent family. Contact: S. Venkatraman, 17, KK Nagar, Rajaji Nagar (PO), Ariyalur 621713. Ph: 04329220583

● Wanted employed bride for Iyer, Ashtasahasram, Shadamarshanam, Visakam, 35/169, CA-Inter, working in reputed company at Hyderabad. Excellent family background. Sub-sects acceptable. Send horoscope, biodata, Balakrishnan, 6-3-864/2, 105, Shivakrupa Apartments, Ameerpet, Hyderabad 500016. Ph: 040-23405331.

● Palghat Iyer, Kousigam, Vadamal, Pushyam, 42, 5'6", PTG.Tech, Executive, Rs.10,000/-, seeks homely Graduate/UG girl employed preferred. Subsect acceptable. Contact with horoscope S.V. Ananthakrishnan, 2315, II Cross, 16th main, HAL II Stage, Bangalore 560008

● Palghat Iyer, Bharatwajam, Vadamal, Jyeshta, 36, ', B.Sc Comp, Executive Admn, Rs.7000/-, seeks Graduate/U.G girl employed/un em. Subsect acceptable. Contact with horoscope. N.V. Narayanan, 6 I Main Road, Domlur Layout, Bangalore 560071.

● Sozhia Chettiar boy, B.E, M.B.A, 32 yrs, presently employed as Manager in a Bank at Mumbai seeks suitable alliance from Ayira Vysya Chettiar girl. Subsect no bar. reply to M. Dhamodharan, D-31, Sainik Road, Block - 18, Neyveli 607803. Ph: 04142 250925

● Tamil Iyer, Vadamal, Koushikam, Ashwani, D.M.E, A.M.I.A.E, 29, 6 feet, fair, Deputy Technical Officer, C.V.S, Secundrabad. Income Rs. 12000/- p.m seeks fair, graduate girl, age 21-26. Same sect. Contact J. Subramanian, 36, Patel Street, Nehru Nagar, Chromepet, Chennai - 44, Ph: 22235245

● Father Brahmin, Mother Yadava, Kaundinya, Puradam, 29, 6/2", B.Com (MBA), Junior Engineer, Reliance (Shipping division), 12,000, seeks graduate girl from decent family Ph:(044) 28223455, C.P. Sambamoorthy, 117, Rama Street, Nungambakkam, Chennai 600034

● Iyer, Vadamal, Kousika, Ayilyam, 30 yrs, 166 cms, B.A, working as Steno (Central Govt), seeks well qualified, preferably employed bride below 26. Send photograph (returnable), horoscope with particulars to Shri T.V. Krishnamurthi, No. 45 (Old No. 23), Pillaiyar Koil Street, Kanagam, Tharamani P.O, Chennai 600113.

● Iyer, Brahacharanam, Anusham, Kasyapam, 1972, 5.7', very fair, BBA, 15,000/-p.m, Advertisement Executive, Hindu, Bangalore, seeks good looking, graduate, Iyer girl. Sub-sect no bar. S. Parthasarathy, No.6.'Z' Block, Eleventh Street, Anna Nagar, Chennai 600040. Ph: 26205327

● ஸ்ரீவத்ஸம், ப்ரஹசரணம், ரோகிணி- I, 10.10.68, M.Com, 5.6", சிகப்பு நிறம், மத்திய அரசுப் பணி, Rs. 7500/-, Pay revision to be implemented from 2002, நிரந்தரப் பணியில் உள்ள மணமகள் தேவை. S. சுரேஷ், B4, ராமச்சந்திரா ப்ளாட்ஸ், கார்த்திகேய புரம் 4வது தெரு, சென்னை - 91, Ph. 22471451

● Wanted employed/suitably qualified Sudha Jathagam girl for Iyer, Vadamal, Harita, Uthradam - 2, 26/179, M.Sc Maths, PGDCA, Canara Bank clerk, only son, Contact with horoscope, Biodata, V.Krishnamoorthy, 15, Ramalinga Nagar Ist Cross Church Road, K.K. Pudur, Coimbatore 641038. Ph: 2436906

● ஐயர், சதயம், பிரஹசரணம், 31, பி.காம், அரசு வேலை, வலதுகால் சற்று ஊனம், வரதட்சிணை தேவையில்லை, எளிய திருமணம், குடும்ப பாங்கான பெண் தேவை தொடர்பு கொள்க. B.K. நஞ்சுண்டன், 12/1, Hudco காலனி, பீளமேடு, கோவை - 4, Ph: 2593368, Cell No. 9842234104

● Iyer, Vadamal, Vadulam, Uthiram, 30/172, B.Com (M.com), N.A.C, D.C.A, Secretary to Director reputed Public limited Co Rs.10000/-, own house seeks graduate employed/employable girl. A.R. Nagarajan, 5, VI Street, K.V. Colony, West Mambalam, Chennai 600033. Ph: 24898893

● ஐயர், கௌசிகம், 37 வயது, M.A, 5'10, ஐயர் பையனுக்கு 25 வயதிற்கு மேற்பட்ட படித்த குடும்பபாங்கான பெண் தேவை. பண வசதியும் சொந்த வீடும் உள்ளன. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. சில வருஷங்களுக்கு முன்பு Fits வந்து குணமடைந்து விட்டது. மருந்து சாப்பிடுகிறான். மனப் பொருத்தம்தான். (தேவையானால் ஜாதகம்) தமிழ் பேச தெரிந்த தெலுங்கு, கன்னட ஐயர்/ ஐயங்கார் பிரிவினர் சம்மதம். Akhila Srinivasan, 5/3, Appa Kannu street, Royapettah, Chennai 600014

● Iyer boy, Brahacharanam, Bharatwaja, 5'10", Visakam, B.Com, Jr.Accountant, Central Govt, 8000/-, Nagpur, seeks Iyer employed, graduate girl, Transferable to Nagpur. Sub-sect no bar. Contact :

திருமண மலர் பகுதியில் இடம் பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.

- பதிப்பாளர், மங்கையர்மலர், சென்னை 600 097

Mrs.Krishnaveni, 119, Sahakar Nagar, Khamla Layout, Nagpur 440025, Ph: 0712-2267187

● Vadama, Makham, Koundinya, 31/170, well employed, Finance/ERP Professional, four lakhs, only son, seeks bride from decent family, Krishnan, Godha Apartments, I Cross Street, Dhandayuthapani Nagar, Kotturpuram, Chennai 600085, Ph: 24474800

● ஐயர், வடமா, கௌசிகம், 33/எம்.காம், 8000, ரோஹினி, அரசுப் பணியில் உள்ள அழகான, குணமுள்ள மணமகனுக்கு அழகான நிரந்தர வேலையில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. ஓய். ராகவன், 47 புதுத்தெரு, சிதம்பரம்.

● ஸ்ரீ வத்ஸம், பாலக்காட் ஐயர், அஸ்வினி, 35, 5'11", வ.வருமானம் 2.5 லட்சம், மூன்று வருட டிப்ளமா எலக்ட்ரானிக்ஸ், ஸர்வீஸ் இன்ஜினியர், வேலை/ தனியார் டெலிகாம் நிறுவனம், பெங்களூர், சட்டபூர்வமாக, விவாகரத்தான, எந்தவித, கெட்ட பழக்கமுமில்லாத, சொந்த வீடுள்ள மணமகனுக்கு கணவன் இழந்தவர்/ விவாகரத்தான குழந்தை இல்லாத வேலையில்/ மாற்றல் வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. போன். 080-8514503. P.S. Venugopal Ganesh Nivas, Venkat Swamy Reddy Layout Ist Cross, Udayanagar, behind Tin Factory, Bangalore 560016.

● ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், ஹஸ்தம், 34/176 cm, Rs.10,500, Central Govt/C.A. Inter, தற்போது மதுரையில் வேலை, படித்த பட்டதாரிப் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன்: 044-24892438/24801160. இந்துமதி மணியன், 3, ஐந்தாவது தெரு, காசி விஸ்வநாதன் காலனி, மேற்குமாம்பலம், சென்னை 600033.

●Iyer, Vadamal, Athreyam, Poorattathi, Kumba Rasi, 28, 6'0", DECE, Pvt, seeks educated homely girl. Sub-sect accepted. K. Gopalan, 13, EVK Street, Santhosapuram, Chennai 601302. 044-22781063

● Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Poorattathi, Meena Rasi, 30, 5'8", DME, working Doha-Qatar (GULF), Rs.30,000/- seeks educated homely girl. P.R. Venkataramani, Plot No. 45, AGS Colony, Alwarthirunagar, Chennai 600087. 044-24863720

● வடகலை ஐயங்கார், ஷடமர்சனம், ரேவதி, I.T.I (M.Com), 28, 160 cm, தனியார், 7000/-, p.m, பையனுக்கு குடும்பபாங்கான மணமகள் தேவை. தென்கலை சம்மதம். D. ஜெகநாதன், 26, கவுஸ்காலனி, உடுமலைப்பேட்டை, கோயம்புத்தூர் மாவட்டம் 642126, Ph. (04252) 226921

● Iyer, Brahacharanam, Athreya, Hastham, 32/5'6", B.Sc, P.G.D.C.A, System co-ordinator Private Company, Delhi seeks good looking girl, Contact: Raja Gopalan, F.79/S-2, Third floor, Dilshad Colony, Delhi 110095, Tel: (011) - 22134932. email: rsganesh123@rediffmail.com

● Alliance invited for Asthasahasram, Vadoola, Poosam, 36/178, B.Sc, AMIE, MS (Bits, Pilani), qualified groom, Deputy Manager, Chennai based MNC. Subsects no bar. Contact with horoscope G.Swaminathan, Flat - B, Ganesh Castle, Old No. 40, Baroda Street, West Mambalam, Chennai 600 033. Ph: 24721083.

● ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், கேட்டை, 30/178, DME, 25000, சொந்த தொழில் செய்பவருக்கு தகுந்த பட்டதாரி பெண் தேவை. வேலைக்கு செல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை. M.S. குருமூர்த்தி, 838, 5 th Main Road, ராம்நகர் (தெற்கு), மடிப்பாக்கம், சென்னை - 91 Ph: 22478837

● Vadagalai, Iyengar, Viswamitram, Asvathi, 31 yrs (BBA), Graphic Designer, Rs. 8500/- p.m, Boy seeks suitable girl from good family. VA.Kasthuri Rengan, Flat 'F', Best Nest, 90, Durairaj Street, Pazhavan Thangal, Chennai 600 114. Tel. 22326540

● Iyer, Ashtasastram, Srivathsam, Anusham, 31/170, B.Sc, Pharmaceutical Business, income 1.5 lakhs elder son, one brother. Subsect acceptable seeks homely, graduate girl. Krishnamoorthi, 254, 4th Main Street, Thiripurasundari Nagar, Thanjavur - 7.

● Iyer, Vadama, Viswamithra, Karthigai, 33, 170, B.Com, Pharmaceutical Business, income 2 lakhs, owns house parents, pensioners, only son, subsect acceptable. seeks good looking graduate girl. Ramamoorthi, 28, Second Street, Kannan Nagar, Thanjavur - 7.

● Iyer, Vadama, Vadhoolam, Mirugaserisham, 33, 5'9", D.M.E, Sr. Engineer, Rs. 8000/-, Private company, own house, seeks Graduate girl. Sub-sect no bar. B. Vaidyanathan, 2, 5th Street, Aranganathan Nagar, Pammal, Chennai 600075, Ph: 22483397.

● Iyer, Vadamal, Koundinya, Uthiradam, 33, 165, graduate, employed-Kuwait, 20000/-p.m, seeks qualified girl. Mrs. Ananthalakshmi.B, B-38, Panna Oasis, 35/36, M.K.Amman Koil St, Mylapore, Chennai 600004, Ph: 044-24670377

● வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ, திருவோணம், 29, டிப்ளமோ முடித்து டிகிரி படிக்கும், சிங்கப்பூரில் நல்ல வேலையில் உள்ள P.R.Holder வரனுக்கு டிகிரி முடித்த தகுந்த வரன் தேவை. R.P. குமார், 39, ருக்மணி நகர், செட்டி மண்டபம், கும்பகோணம், 612001. Ph: 0435 - 2410513

● Palakkad Iyer, Brahacharanam, Athreya, Pooradam, 31/160/7000, employed in private company seeks bride. Contact: Anantha Krishnan, Fl-4 Mamatha Apartments Street, No.2, Sharada Nagar, Safilguda, Hyderabad 500047. Ph: 2722256

● **Palghat Iyer, Srivasta, Hastam, 38/5.8, Higher Secondary Catering Contract Business settled in Chennai, seeks homely girl. Contact Moorthy, 78, 6th Street, Vyasar Nagar, Chennai 600039, Ph: 25517882/25518765**

● ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், மிருகசீர்ஷம் - 3, 33/170, **ITI, 10000,** எலக்ட்ரிகல், பிளம்பிங், காண்ட்ராக்டர், பையனுக்கு பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஆர். சுப்ரமணியன், 15, 3வது தெரு, உஷா நகர், உள்ளகரம், சென்னை 600091, போன்: 041-22422188

● **Kerala Iyer, Vadamal, Kowsigam, Thiruvathirai, 34, 5'5', Dip. Computer, hard and software, working Private Ltd, Mumbai, seeks girl, good family, background. N. Kannan, M23/4, Moovendar Apts, Muthaalamman Koil St Extn, W. Mambalam, Chennai - 33. Ph: 044-24711572**

● வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், ரேவதி, **B.Sc, etc, 29, 165, 6000, Sales Executive, Touch Tel,** வேலூர் வரனுக்கு வேலையிலுள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. முகவரி: அ. ஜெயராமன் 66/26, எட்டி அம்மன் கோவில் தெரு, தோட்டபாளையம், வேலூர் 632004, போன். 2228911

● தமிழ், ஐயர், வடமாள், பரணி, 5'7", 40, **Rs. 6500**, தென்னக ரயில்வேயில் கிளார்க்காக பணிபுரியும், அழகும் குணமும் நிறைந்த பட்டதாரி மணமகனுக்கு பணிபுரியும் குணமுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன்: 22480807. L. சிவக்குமார், 2, சீனுவாசன் தெரு, முத்தமிழ் நகர், பம்மல், சென்னை - 75.

● **Seeking alliance from Tamil Brahmin Iyer girl, fair, tall, qualified preferable in Software for youngest son, 1.10.1941, Moolam, Srivatsam, Vadama, 5,10", M.C.A, working at U.S.A contact S.K. Venkataraman, 15/2, Mannar Reddi Street, T.Nagar, Chennai - 17, Ph: 044-4337417, 4322656. Subsect no bar.**

● இலங்கை, யாழ்பாணத்தைச் சேர்ந்த வேளாள பிரபுக்கள், வாயர் குடும்பம், வயது 31, உயரம் 5.11, சிவப்பான, சட்டம் படித்த **U.K.** வில் சொந்தமாக **soliciter firm** நடத்தும், நல்ல பழக்க வழக்கங்களும், கர்நாடக, இந்துஸ்தானி இசையில் வல்லவரும், எல்லா வசதிகளையும் உடைய மணமகனுக்கு அழகும் நல்ல குணங்களும் நிறைந்த தகுந்த படிப்புள்ள, உயர்தர குடும்ப பின்னணி உள்ள மணமகள் தேவை: ஜாதகம் முக்கியமில்லை. விரும்பினால் அனுப்பி வைக்கப் படும். தொடர்பு கொள்ளவும். **Dr. K.N. Ratnavel, 8, Rose court, Blue Bell Way, Ilford Essex, IG 12 LN, United Kingdom. Ph: 02085146864**

● **Iyer, Ashtasahasram, Vadoola, Sadayam, 5'5", 31, MA, MS (BITS, Pilani), Software professional, boy seeks girl very fair, qualified, employed. L. Sankaran, Vijay Mansion, Plot No. C- 35, Flat No.2, Second Avenue, Annanagar, Chennai 600040. Ph: 26201025 (044)**

● ஐயர், காஸ்யப பூரட்டாதி, 33, வெளிநாட்டில் ஓமனில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள பையனுக்கு ஓமனில் சென்று வேலைக்குச் செல்ல விருப்பமுள்ள படித்த பெண் தேவை. **Contact** ?. வைத்தியநாதன், **Head Post Master, No. 5,** நாக்கால் தெரு, தேவகோட்டை, போன். 260869

● ஆற்காடு முதலியார், பூரட்டாதி, மீன ராசி, 34 வயது, 5.8 உயரம், சொந்த தொழில், 20 ஆயிரம், சொந்த வீடு, நல்ல சிவந்த நிறம், அழகுடைய பையனுக்கு நல்ல குடும்பம், அழகுடைய நல்ல குணமுள்ள பெண் தேவை. **A.K. Kannabiran, Arcot House, 1-11-252/49, Mothdal Nagar, Hydrabad - 500016**

● **Vathima, Poorattathi, Koundinyam, 32/167, B.Sc (Agri), PGDCA, Financial, Consultant seeks qualified Domestically trained girl. Sub-sects acceptable. R. Ramadass, Kanishka Apartment, Ist Cross Suriya Gandhi Nagar, Pondicherry 605003, Ph: 2214163, 2214739**

● **Iyer, Vadamal, Srivatsam, Uthirattathi, B.Com, DMM, November 1967/5'8", employed, Bombay & doing own business, seeks graduate girl. Mr. K.C. Venkateswaran, 7/16, Sadanwadi co-op Hsg. Agra Road, Bhandup (West), Mumbai 400078, Tel: 022-25911839**

● **Iyer, Brahacharnam, Kousikam, Kirthikai, 29 yrs, 175, B.Sc, Chemical Technology, MRF tyres, Hyderabad, seeks educated girl, subsect acceptable. V.K. Narayanan, 14-169, SRN Colony, New Mirjalguda Malkajgiri, Hyderabad, 500047, Tel- 040-27056145, e.mail: zamudram@hotmail.com**

● **Iyenkar, Vadagalai, Kowsikam, Kettai 4th Padam, ITI, 32 yrs, 157 cm, Foriegn Company, Hosur, Rs. 11000 pm, seeks educated, employed/employable. girl, Kalai no bar. Ramasamy, 16 Thirumanilayur, Agraharam, Karur - 3, Ph: 257271.**

● ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ, அஸ்வினி (2), 31/5.11, சொந்த வீடு, பி.எ, (கார்ப்), கம்ப்யூட்டர் ஹார்டுவேர், தனியார் (8,000/-) 7ல் செவ்வாய், செவ்வாய் தோஷமுள்ள மணப்பெண் தேவை. **Mr. T.M. Nagarajan, 17/41, Syndicate Enclave, Sengeniamman Koil Street, Guindy - 32. (22553155)**

மணமகன் தேவை

● வடகலை, ஐயங்கார், வாதூலம், அனுஷம் - 4, 24, 5'5", **M.B.A,** சென்னையில் பன்னாட்டு நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் சிவப்பான பெண்ணிற்கு **professional qualification** உள்ள மணமகன் தேவை. வெளிநாடும் சம்மதம். முதல் பையன் மற்றும் பூர நட்சத்திர வரன்கள் தவிர்க்கவும். ஜாதகத் துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண். 27927

● **Thenkalai, Naithruvakasyapam, Poorathadhi, Chevvai Eighth place, M.A, M.S.I.T, 25/158, employed in Airlines at Chennai seeks boy of the same sect with PQ/PG, well settled and with good family background. Contact R. Sreenivasan, 22231425. Box No. 27928**

● ஐயர், பரணி, 3.7.67, **M.Sc, B.Ed,** காசியப, அஷ்டசாஸ்திரம், வேலைக்கு செல்ல விருப்பமில்லாத பெண்ணுக்கு, தகுந்த வரன் தேவை. போன்: 22387219. பெட்டி எண். 27929

● **Father, Telugu Brahmin, Mother Thengalai, Iyengar, Athreyam, Chithirai - 3, 22, 5.4", BBA, DCA, Pvt, fair girl seeks professionally, qualified, well employed Tamil Iyer/Iyengar groom. Ph: 22445235. Box No. 27930**

● Nellai Saiva Pillai, 23/157 cm, Star Revathi, M.Sc, electronics, fair, good looking girl, seek, well qualified and well employed groom, send biodata, horoscope. Box No. 27931

● Vadamal, Iyer, Kousika, Visagam, height 5.4", P.G, 39 years seeks well, placed and qualified, bachelor not more than 45 years, early simple marriage, widower, divorcees excuse. Box No.27932

● Telugu, Brahmin, wheatish complexion, Velnadu, Kowsikam, star Chitra, M.A (ECO), Aug 1977, 5 ft 4 in, seeks suitable groom below 31 years, well employed. subsect no bar. Please send biodata, horoscope. Box No. 27933.

● Tirunelveli, Saiva Vellala, Rohini, 23,164, B.Com, 7000, Central Govt, Bangalore, seeks suitable employed groom from Saiva Vellala, below 28, employed in and around Bangalore. Ph: 04634 - 221215. Box No. 27934

● Mudaliyar, Non-veg, 26/156, Pooram, very fair, MBBS, undergoing MPH at USA, girl seeks Doctor, Engineer, MBA, Ph.D currently employed in USA groom. Subsects no bar. Ph: 25504455, e.mail: drnedun@yahoo.com. Box No. 27935

● Madhwa, Kannada, 36, Government employed, 10000/-, seeks Brahmin groom, Central/State Govt pvt employed. Box No.27936

● Sengunthar girl, 24/166, B.E, 23000, fair, slim, Software engineer at MNC, Chennai, seeks well employed B.E/ M.E/ M.Tech, below 28, Reply with horoscope. Box No. 27937

● Tamil Iyer, Kousikam, Visakam, Vadamal, 43, 5'4", Very fair, B.A, un-employed, god fearing, homely girl, seeks employed/ business groom from respectable Brahmin community only. Subsect no bar. Box No. 27938

● Tamil Iyer, Vadamal, Srivatsam, Thiruvonam, 34, 5'6", unemployed, very fair, god fearing, pious, homely and hearing impaired girl seeks alliance from Brahmin only. subsect no bar. Box No. 27939

● Iyer, Ashtasahasram, Pourukuthsya, parents seek groom, Dynamic, broad outlook, well qualified, well employed, India/abroad, 26 to 30 yrs, 165 & above for their daughter, Avittam III, 25/156, good looking, PG, well placed, leading Software, MNC, HYD, Interested classical, music, reading. Subsect no bar. Send Biodata, horoscope. Ph: 040-27716629. Box No. 27940

● யாதவா, தமிழ், 27/5'/15000, திருவாதிரை 3ம் பாதம், லக்னத்தில் செவ்வாய், B.Tech, லெக்சரராக, சென்னையில் பணி புரியும், நல்ல நிறம், அழகான பெண்ணுக்கு, நல்ல குணமுள்ள படித்த மண மகன். சென்னையிலோ அல்லது வெளிநாடு களிலோ பரவாயில்லை. ஜாதகம், Biodata அனுப் பவும். பெட்டி எண். 27941

● Parents of Tamil Iyer girl, Haritham, Thiruvonam, Chevvai Seventh, 11.11.1983, 175 cms, B.Com, fair, good looking seek PG, Professionally qualified, well - employed, Working abroad, groom upto 30 years. Box No. 27942

● Thulava vellala (saivam), Bharani, 25/159, fair, B.Com girl seeks, well educated, employed groom, (Mudaliar/Pillai). Box No. 27943

● Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Moolam -3rd Padam, 35, fair, VIII Std, Legal divorcee, no encumbrance seeks from Coimbatore, broad minded employed. divorcees without issue below 40 also acceptable. Ph: 2647638. Box No. 27944

● Sozhia Vellalar, M.Sc, B.Ed, 29/165, Uthiram, girl seeks well educated, employed govt/reputed firm. Professional, from decent family with clean habits. Subsects acceptable. Send horoscope with family details. Box No. 27945

● ஐயர், தெலுங்கு, முலகநாடு, ஹரிதச மிருகசீருஷம், 1976, 5'5", 5000 M.Com குழந்தை பெற இயலாதவருக்கு தமிழ்/தெலுங்கு ஐயர், பரந்த மனப்பான்மை உள்ள பையன்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண். 27946

● Vadagalai, Kousikam, Moolam Third Patham, 23/160, good looking, fair, Post graduate, employed girl seeks professionally qualified. Contact Parthasarathy (044) 24460819. Box No. 27947

● Suitable bridegroom below 28 required for Iyer, Ashtasahasram, Athreya, Uthiram -4, graduate girl doing M.C.A, Mars in 8th place. Subsects welcome, horoscope details to Box No. 27948

● Iyer, Vadama, Kousikam, Uthiram I, 24, 165 cm, M.Com, ACA, Chartered Accountant seeks professionally qualified well settled teetotaller groom. Reply with horescope, biodata to Box 27949

● Alliance invited from Brahmin grooms for Madhwa, Kannada, Koundinya, 158, 30, MCA, US, Mrighaseersham visiting India June. Box No. 27950

● Iyer, Srivatsam, Krithigai I, Mesham, only daughter, 24/158, B.E(E.C.E), seeks professionally qualified well employed groom with good habits. Ph: 044-24840980. Box No. 27951

● Iyer, Kashyapa, Visakam - 2, 165, Jan 1974, B.Com, ICWA, C.A, innocent legal divorcee without encumberance, working in MNC Chennai seeks profesionally qualified Brahmin boys below 35, working Indian metro cities. Box No. 27952

● Pillai, Utthradam - 4, 25/5'3", B.A, Computer Literate, employable, Non-manglic, fair, v.beautiful seeks professionally, qualified, well employed, aged betn 27-32, decent family with clean habits.Any caste acceptable. Contact with biodata, horoscape, Ph: 080-5652787. email:livehappyolive@yahoo.com. Box No. 27953

● Iyer, Vadamal, Koundinyam, Revathi, 27/171, B.Sc, fair, good looking innocent legal divorcee without encumbrance unconsummated marriage seeks broad minded qualified employed Brahmin groom. Contact 080-6586955. Send horoscope Box No. 27954

● Sairam Palakkad, Vadama Iyer, Haritha, Pooradam -4, 26,162, M.Phil Lecturer Chennai seeks professionally qualified employed (India) Boy religious minded clean habits from cultured Kerala family preferable. Ph: 044/24898098. Box No. 27955

● Iyer, Brahacharanam, Haritha, Tiruvachirai, 25, 165, ACA, seeks professionaly, qualified groom. Subsect no bar. Box No. 27956

● Iyer, Vadama, Aangeerasa Gothram, Pooradam I Pada,. 24/5', M.Com, PGDCA fair, good looking girl seeks professional/well employed groom. Box No. 27957

● Vellala Pillai, Barani, 35, B.A, 6000, Public sector (looks young), girl seeks suitable boy. Subsects/ Mudaliar acceptable. Ph: 6584858, Box No. 27958

● Iyer, vadamal, Uthram, 20 years seeks well qualified, well settled below 27 with clean habits from respectable family. Apply with horoscope . Ph: 044-24341131. e.mail: sriram_ramkumar@hotmail. com. Box No. 27959

● South Indian bachelor, Brahmins, 34-40, good looking, clean habits, preferably settled in North/Gujarat for 1968,Tamil Brahmin, good looking, youthful, Post graduate working, Hastham, very good family background. Box No. 27960

● Saivapillai/Uthiram/33/152cm/M.B.A/divorcee (legal)/young looking, no issue seeks groom with well qualified preferably employed from decent Vegetarian family. Subsects accepted. Box No. 27961

● Tamil Iyer, Vadamal, Koushikam, Poorattathi 3rd Padham, 29/158/M.A, very fair, girl seeks suitable alliance decently employed below 34 years, employed at Coimbatore preferred. Box No. 27962

● Keralite Iyer, Vadama, Koundinya, Revathy, 27, 158 cm, Medium built, B.Com, employed MN Bank, seeks well qualified employed boy below 35 years. Subsect no bar. Contact 28474099/28473099. Box No. 27963

● Wanted bridegroom for Iyer, girl, Brahacharanam, Sankruthi, Jan/1975, 155 cm, Visakam, good looking, B.Com, ACS (final), HDCS, doing BA music veena. Box No. 27964

● Iyer, Vadamal, Nithrupa Kasipa/ Maham, 23, 5'4", B.Sc. Computer Science, (MCA), 7000/-, working Tidal Park fair complex. seeks post graduate, well placed, good looking boy. Send family details with horoscope. Box No. 27965

● Madhwa Kannada Brahmin, Vasistha, Aruvelu, Krithikai, 24, 150 cms, BA Eng. Lit, fair, Weatish Complexion, seeks well settled employed groom from the same community. Box No. 27966

● குருக்கள், காஸ்யப, மூலம், 22, B.Com Dip. Tex processing, அரசு/ தனியார்/ கோவில் பூஜை, நல்ல குணம், நிரந்தர வருவாய் உள்ள குருக்கள், மணமகன் தேவை. போன்: 0422-2654019. பெட்டி எண். 27967

● கலப்பு மணம் புரிந்த வாணிய செட்டியார், பிராமண தம்பதியின் + 2, 23, 5'2", smart, பிராமண குடும்பத்தில் வளர்ந்த சைவப் பெண்ணுக்கு 30 வயதிற்குள், வசதியுள்ள வரன் தேவை. குழந்தையில்லாத, தாரமிழந்தவரானாலும் சம்மதம். பெட்டி எண். 27968

● Groom for Brahacharanam, Sankrithi, Poorattadi, 24/5.2", D. Sec, PCDCA, any subsect/language. Reply to Box No. 27969

● Iyer, Vadamal, Kousigam, Punarpoosam - I, 28/ 155 cms/M.Sc, fair operated for hole in heart normal life without medicines, seeks understanding, well settled/professional grooms below 34 years earning Rs. 15000/above. Box No. 27970

● Iyer girl, Vathima, Avittam, Bharatwajam, fair, B.Com, C.Govt. employed, 24/164/7000, wants, well qualified and employed boy with good habits from respectable family. Sub-sect acceptable. Ph. 0431-2232076. Send biodata, horoscope to Box No. 27971

● Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Visakam - 3, fair, 24, 165, B.Sc, HDSE(MCA), seeks qualified, well employed, groom below 30 years with clean habits. M.Manian, 044-26287845, before 8.30 am or after 8.00 p.m. Box No. 27972

● திருநெல்வேலி, சைவ பிள்ளை, திருவோண நட்சத்திரம், வயது 26, உயரம் 5'3", படிப்பு M.Com, PGDCA(MBA), குழந்தை இல்லாத சட்டப்படி, விவாகரத்தான பெண்ணுக்கு அதே இன படித்த உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண். 27973

● Alliance invited from Tamil Iyer grooms professionally qualified and well employed for Tamil Iyer, Vadama, good looking girl, Kousika, Kettai, Sudda Jathakam, 23/160, B.D.S (Dentist) working in Chennai. Box No. 27974

● Iyer, Vadama, Kousikam, girl Anusham -24, 5'2", B.Sc, CA (Final), Computer Knowledge seeks professionals with clean habits reputed family decent salary, well employed. Ph: 24802304. Box No. 27975

● Iyer, (Athreya), Saiva Pillai parents Tirunelveli invite alliance from Brahmin/Pillai (Pure Vegetarian), well qualified, well employed grooms, below 30 with clean habits for their only daughter, Bank officer, 24, Avittam 165 cm, Respond with full horoscope, bio-data. Box No. 27976

● Wanted Bombay based Widower with or without issue upto 48, well settled for Iyer, Vadama, Bharadwaj, issueless Widow, 42, 5'5", BSNL, Contact Box No. 27977

● Iyer, Brahacharanam, Barathwajam, Uttaradam-4th Padam, 25/165 cm, very fair, M.Sc, Bio.Chem, seeks only U.S, bridegroom from good family background. Subsect no bar. Apply with horoscope P.No. 044-24841914. Box No. 27978

● தென்கலை ஐயங்கார், சித்திரை கார்கேய, 53 வயது, கணவரால் கைவிடப்பட்ட வேலையிலிருந்து விருப்ப ஓய்வு பெற்ற பெண்ணுக்கு நல்ல நிலைமையிலுள்ள 53 வயதிற்கு மேல் 59 வயதிற்குள் பிராமண வகுப்பை சார்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண். 27979

● ஐயர், வடமாள், ஹரிதம், பூராடம், 30, M.A, D.T.E, Hindi Preveen ஆசிரியை, 7000/- p.m, சட்டப்படி விவாகரத்தான பெண்ணுக்கு டிகிரி படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண். 27980

● சௌராஷ்டிரா, மௌனுான கோத்திரம், மேஷம், கார்த்திகை, 35 வயது, 5', M.A, மாநிறம், குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு படித்த நல்ல பண்புள்ள பணி/தொழில் உள்ள இதே இனத்தைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன்: 04142 253189. பெட்டி எண். 27982

● அய்யர், அஷ்ட சாஸ்திரம், உட்பிரிவு சம்மதம், வாதூலம், அவிட்டம் - 2, செவ்வாய் தோஷம், 5ம்

வீடு, 160, 23, B.Com, DNIIT, employed MNC, seeks well employed, settled groom with Chevvai Dhosam, MNC, Chennai, abroad. 044-28444876. S. பட்டாபிராமன், 12, வீரபெருமாள் தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 5.

● ரெட்டியார், வயது 26, பத்தாம் வகுப்பு, படித்த பெண்ணுக்கு அரசுப் பணி அல்லது நிரந்தர வருமானம் உள்ள மணமகன் தேவை. G.தண்டபாணி, 7/9, மணிமேகலை தெரு, எம்.ஜி.ஆர். நகர், சென்னை - 78, போன். 23701037. மொபைல்: 31013871.

● Sengunthar Mudaliar, M.C.A, Chithirai, Thulam Rasi, 26, Lecturer, fair looking girl seeks well employed groom. Contact with horoscope R. Saravanamuthu, 21. High School Road, Turaiyur 621010.

● Saiva Mudaliar, Pooratadhi, 29/5'3"/M.Sc(Nutri), PGDCA slim youngish looking seeks employed, Vegetarian grooms, Caste no bar. Contact R. Srinivass, 118, Swaminathan Nagar 5th Main Road, Kottivakkam, Chennai 600041.

● Alliance invited for Ashtasahasram, Srivatsa Iyer girl, 23, Moolam first Padam doing C.A. from professionally qualified boys from affluent family. Ph: 04144-222888. Contact J. Ramachandran, F.C.A, 18, North Sannadhi, Chidambaram 608001

● Non Athreya, Vadakalai, Post - graduate below 30 with clean horoscope and well placed for M.Sc, Swathi, girl, 24, 1978. Contact S. Rajagopalan, 7, Surendar Nagar Second Street, Chennai 88, Ph: 55874520

● தமிழ் ஐயர், வடமாள், விசுவமித்ர கோத்திரம், பூரம் நட்சத்திரம், வயது 22, M.Sc, (Micro), 157 செ.மீ, நிரந்தர நல்ல பணியில் இருக்கும் வரன் தேவை. மணமகன் வயது 28க்குள் இருக்க வேண்டும். சந்திரசேகரன், BDO, பிளாட் நெ. 77, பெரியார் நகர், குளித்தலை 04323/224190

● ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், M.C.A, 24, சுவாதி, சிவப்பு, B.E, MBA, M.Tech, MCA படித்து நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. J. ரமணி அய்யர், 247, ராதா கிருஷ்ணன் தெரு, கிழக்கு சீனிவாசபுரம், மயிலாடுதுறை 609001

● Iyer, Vadamal, Kousikam, Rohini, 29, 5'2", B.Com, Computer literate, seeks well employed groom, clean habits. V. Chandrasekaran, B/2, Rajat Rekha, 142/6, J.P. Road, Andhri (W), Mumbai 400053. Ph: 022-26341689

● Iyer, Brahacharanam, Shadamarshnam Thiruvadarai, 24.2.72, 155 cms, B.Com, ACA, Well employed girl, seeks professionals with clean habits, well employed, Subsects acceptable. Contact with horoscope and biodata S.R.Raman, 5D, Saravana Aptmts, 241, St Mary's Road, Chennai 600028.

● ஐயர், பிரஹசரணம், லோகிதம், உத்திரம், 23, 5'2", B.Sc மற்றும் கம்ப்யூட்டர் படித்த குடும்ப பாங்கான பெண்ணிற்கு அரசு/ பாங்க்/ தனியார் உத்தியோகத்தில் 8000/10000 மாத வருமான முள்ள 30 வயதிற்குள் நல்ல பழக்கங்களுள்ள மணமகன் தேவை. N. சேஷாத்ரி, Retd Teacher, அ. கலையமபுத்தூர், பழனி 624615

● Tamil Iyer, Kousikam, Hastham, age 42, L.I.C, seeks clean habits boy preferably Bangalore. Contact address 0806729339, Natarajan, 41/4, 1St Cross 15th Main Himeswara Nagar, Bangalore 560026

● Iyer, Vadama, Srivatsa, Revathi, fair, 25/150, M.Sc maths, carnatic music, seeks well employed, PG, groom, clean habits, contact 020-7670454, V. Krithivasan, 109/4, Type-IVQrs, OFDR, Dehu Road, Pune 412113.

● ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், கௌண்டின்யம், அவிட்டம் 2, 22/5'3", பி.காம், குடும்பபாங்கான, நல்ல நிறமுள்ள பெண்ணிற்கு, நிரந்தர வேலையிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. R. ராமகிருஷ்ணன், 20/63, போலீஸ் கமிஷனர் ஆபீஸ் ரோடு, எழும்பூர், சென்னை 600008, போன்.28191918.

● Iyer, Ashtasahasram, Vadhoolam, Pooradam girl, M.Sc, PGDMM, 1976/5', employed in central Govt (BARC) Mumbai seeks suitable boy employed in Mumbai R. Vaidyanatha Iyer, T.C. 37/549, WSRA-163, West Street Fort, Trivandrum 695023. Ph: 0471-2469098.

● Horoscopes invited for Athreya, Vadamal, Puradam, Pleasant looking, Wheatish Iyer girl, 21.6.78, 167cms, B.Com, M.B.A, HDSE, working in U.S based Company from Parents of boys with Post graduate, professional qualification reply D.K.Sabapathy, 124, United C.G.H.S Plot - 34, Sector -4, Dwarka, New Delhi 110045. 011-25084981.

● Telugu Brahmin, Mulaganadu, Kousikam, Krithigai, Mesham, fair, 24/156, M.Sc, M.Phil (Comp), Lecturer Private College seeks qualified, well settled, well employed groom. K.S. Gurusubramanian, 21, KVB Nagar, Karur, 639002. Ph: 238983

● வன்னியர், 31 வயது, B.Com, படித்த செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் வேலை யிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப் பிக்கவும். திருமதி G. உண்ணாமலை, 5/37, முதல் தெரு, பத்மாவதி நகர், போரூர், சென்னை -116.

● தென்கலை, விஸ்வாமித்ரம், அவிட்டம் (2), 29, 160, 3000/-, எம்.பி.எம், மாநிறம், Slim, middle class பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. வடகலையும் சம்மதம். Kannan, 1, West Perumal Koil Street, Erode 638001, Ph: 0424 - 2264503

● Iyer, Ashtasahasram, Haritha, Uthram, MCA, 24 years, 5'3", fair looking girl, seeks professionally qualified, well employed groom, goodlooking from good family. Subsect no bar. Ms.Venkataraman, 1754, Pudhunagar III Street, Machuvadi, Pudukkottai 622001. Ph: 04322-270260

● சைவப்பிள்ளை, 29, M.V.Sc, கால்நடை மருத்துவர், அரசு/கேட்டை, 12000/-, 155 செ.மீ, மாநிறம், தகுந்த வரன், அரசு/தனியார், S. ஜானகிராமன், 20 B பண்ணையார் தெரு, இராஜபாளையம் 626117, போன்: 04563-231635 & 224393

● Vellala settled parents seeks well educated & employed professional for 23/160, BE, MTP, fair, beautiful. Address N. Janardhanan, III-B/4, VSSC Colony, St. Xaviers P.o, Trivandrum, 695586 Ph: 0471 2416761

காஞ்சிபுரம் S.M. சில்க்ஸ்க்கு வந்தா மனசுக்கு திருப்தி.

பணமும் மிச்சம்!



காஞ்சிபுரம் SM Silks

• H.O.146, காந்தி ரோடு, சாயனபவன் அருகில், காஞ்சீபுரம்
• 10, நாகேஸ்வரன் சாலை, பனகல் பார்க், தி.நகர்,
• 7, வடக்கு மாட வீதி, மயிலாப்பூர், சென்னை - 4.
• பிரின்ஸ் டவர்ஸ், 94, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை,
• 103, ஜி.எ. ரோடு, பழைய வண்ணாரப்பேட்டை

மங்கையர் மலர்

மே இதழுடன்
இலவச இணைப்பு



900 குறிப்புகள்!

- இல்லத்தரசிகள் எப்போதும் பாதுகாக்க ஒரு பொக்கிஷம் -

❖ 'துன்பங்கள் அனுபவித்த காலத்தை மறந்து விடு; ஆனால், அது உனக்குக் கற்பித்த பாடத்தை மறந்து விடாதே!'
- பெஞ்சமின்.

❖ கடலில் மூழ்கினால் முத்து எடுக்கலாம்; கடனில் மூழ்கினால் சொத்தை இழக்கலாம்.

❖ ஒவ்வொரு பொருளின் விலையும் தெரிந்திருக்கலாம். ஆனால் அந்தப் பொருளின் சரியான மதிப்புத் தெரியாமல் இருந்தால் பயனில்லை.
- ஆஸ்கார் ஒயில்டு.

❖ உங்கள் நம்பிக்கையை பணத்தின் மீது வைக்காதீர்கள். பணத்தை நம்பிக்கையான இடத்தில் வையுங்கள்.

❖ நல்லவராய் இருப்பது நல்லதுதான். ஆனால் நல்லது, கெட்டது தெரியாத நல்லவராய் இருப்பது ஆபத்தானது.
- பெர்னாட்ஷா

❖ செய்து முடிக்கப்பட்ட மாபெரும் சாதனைகள் அனைத்தும் செய்ய முடியாதவைகள் என்று முதலில் பலரால் நிராகரிக்கப்பட்டவைகள்தான். - கால்லைல்.

❖ யார் ஒருவன் தனக்கு உள்ள கௌரவமும், மரியாதையும் போய் விடுமோ என்று பயந்தபடி இருக்கிறானோ, அத்தகையவன் அவமானத்தைத்தான் அடைகிறான். - விவேகானந்தர்.

❖ வறுமையினால் கூட மனிதனுக்கு வாழ்க்கை வெறுத்துப் போவதில்லை. இல்லறத்தில் உள்ள வறட்சியே தற்கொலை எண்ணங்களைத் தூண்டி விடும்.

* நீங்கள் உங்களைச் சாதாரணமானவர்களாகக் கருத வேண்டாம். ஏனென்றால், இந்த உலகமே உங்களுடைய தேவைக்காக அல்லவா விரிந்து கிடக்கிறது. - பெர்ஷியன் பழமொழி

* செல்வத்தை வைத்துச் சென்ற தகப்பனை விட, தொழில் கற்பித்துச் சென்ற தகப்பனே தன் குழந்தைகளுக்கு அதிகப் பாதுகாப்பு அளித்தவனாகிறான்.

* நீ யாரைத் திருமணம் செய்து கொண்டிருக்கிறாய் என்பதை, ரொம்ப நுணுக்கமாய் கண்டுபிடிப்பதில் இறங்காதே.
- நீஷே

* சிக்கனம் என்பது ஒருவன் பணத்தை எவ்வளவு குறைவாகச் செலவிடுகிறான் என்பதைப் பொறுத்தல்ல. அவன் அதை எவ்வளவு உபயோகமாகச் செலவிடுகிறான் என்பதேயாகும்.

* எல்லாம் வேடிக்கைதான்! நமக்கு நடக்காமல் மற்றவர்களுக்கு நடக்கும் வரை.

* பிறரைப் பற்றி அவதூறாகப் பேசுவது, எள்ளி நகையாடுவது மற்றோரைப் பற்றி இல்லாததையும் பொல்லாததையும் பேசுவது, இவற்றை விட்டு விடுங்கள். பிறர் மனதை நோகடிப்பதை விட பெரிய பாவம் வேறொன்றுமில்லை.
- ஸ்ரீ சத்ய சாயிபாபா

✿ ஒரு குழந்தையை நீ அடிப்பதற்கு முன்பு அந்தக் குற்றத்திற்கு நீயே காரணமாக இருக்கவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள். - ஆஸ்டின் ஓமானி

✿ என்ன சொல்லப்படுகிறது என்பதை விட எந்த நோக்கத்தோடு சொல்லப்படுகிறது என்பதை அறிவதே அறிவு.

✿ அப்பா ஆயிரம் நண்பர்களுக்குச் சமம்.
அம்மா ஆயிரம் அப்பாக்களுக்குச் சமம்.

✿ மற்றவர்களிடம் ஏற்பட்டால் எதைக் குற்றம் என்று நாம் எண்ணுகிறோமோ, அதுவே நமக்கு ஏற்பட்டால் சோதனை



என்று அழைக்கிறோம். - எமர்சன்

✿ நீ வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டுமானால் உன்னுடைய கால்களால் நடந்து போ. ஏனையோரின் முதுகின் மேல் ஏறிப்போக விரும்பாதே. அது உனக்கு ஆபத்து. - நியேட்சே

✿ மலையின் உச்சியை அடைகிற வரைக்கும், மலையின் உயரத்தை அளக்காதே. உச்சியை அடைந்த பின் அது எவ்வளவு சிறியது என்பதை அறிவாய்! - யாரோ

✿ துன்பப் பறவைகள் உன் தலைக்கு மேலே வந்து வட்டமிடுவதை நீ தவிர்க்க முடியாது. ஆனால் அவை உன் கூந்தலிலே உட்கார்ந்து கூடு கட்டிக் கொள்ளாமல் தடுக்க முடியும். - சீனப் பழமொழி

★ எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பவர்களுக்கு, பயப்படுவதற்கு நேரம் இருப்பதில்லை. - பைரன்

★ நம்மை வெறுப்பவர்கள் பகைவர்கள் அல்ல. நாம் வெறுப்பவர்களே பகைவர்கள் ஆகிறார்கள். - டேகா பெர்ட்ரூன்ஸ்

★ ஒரு நல்ல தந்தை தன் குழந்தைகளுக்காக செய்ய வேண்டிய முதல் கடமை அவர்களுடைய தாயை நேசிப்பதே. - தியோடார் எம். ஹெஸ்ப்ரூ

★ தங்களுடைய குறைகளை மறைக்க முயல்பவர்கள் தங்களை பாராட்டிக் கொள்கிறார்கள். - நியெட்ஸே

❋ உழைப்பது சன்மானம் பெறுவதற்கு என்று நினைத்தால் அவ் வேலை கடினம் போலத் தோன்றும். - டால்ஸ்டாய்

❋ இரண்டு முயல்களை விரட்டினால் ஒரு முயலைக் கூட பிடிக்க முடியாது. - கொரியப் பழமொழி

பயனுள்ள பொன்மொழிகள்

⌘ யோசிப்பதானால் நிதானமாய் யோசியுங்கள். செயல்படுவதானால், உறுதியோடு செயல்படுங்கள். விட்டுக் கொடுப்பதானால், பெருந்தன்மையோடு விட்டுக் கொடுங்கள். - கோல்டன்

⌘ வாங்குபவனுக்கு நூறு கண்கள் வேண்டும். விற்பவனுக்கு ஒரு கண் போதும். - டச்சுப் பழமொழி

⌘ தீங்குகளை மணலில் எழுது. நன்மைகளைச் சலவைக் கல்லில் எழுது. - பிரான்ஸ் பழமொழி

⌘ சிக்கலான குடும்பப் பிரச்னைகளில் ஆணின் தர்க்க ரீதியான முடிவை விட, பெண்ணின் உள்ளுணர்வே பெரும்பாலும் சரியாக இருக்கும். - ரூட்யார்ட் கிப்ளிங்

⌘ மலர்ந்த முகம் சாதாரண விருந்தையே அறுசுவை உணவாக்கி விடும். - இங்கிலாந்து பழமொழி

⌘ இதயம் ரோஜா மலராக இருந்தால் பேச்சில் அதன் வாசனை தெரியும். - ரஷ்யப் பழமொழி

⌘ நாம் மட்டும் தலைவணங்கி கேட்டோமானால் குழந்தைகளிடமிருந்து எத்தனையோ பாடங்களைக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

⌘ வாழ்ந்து கெட்ட மனிதர் சிலர். பேசிக் கெட்ட மனிதரோ பலர். ஆகவே முதலில் காப்பாற்றப் பெற வேண்டுவது நாக்கு.

⌘ கால்கள் தடுமாறலாம். நாவு மட்டும் ஒரு போதும் தடுமாறக் கூடாது.

⌛ கூடப் பிறந்த சகோதரி என்பவள் இயற்கை நமக்களித்த சிநேகிதி
- ஜெர்மன் பழமொழி

⌛ எதற்கெடுத்தாலும் அளவுக்கதிகமாக முன்ஜாக்கிரதையாக இருப்பதே ஆபத்து தான்.

⌛ வீழ்வது வெட்கமல்ல; ஆனால் வீழ்ந்து கிடப்பது வெட்ககரமானது.

⌛ செல்வம் மங்களகரமான காரியத்தால் உண்டாகிறது. உண்டான செல்வம் சாமர்த்தியத்தால் வளர்ச்சியடைகின்றது. வளர்ந்த செல்வம் விரைந்த செய்கை யால் வேரூன்றுகின்றது. வேரூன்றிய செல்வம் அடக்கத்தால் நிலை பெறு கின்றது. - கிருபானந்த வாரியார்

⌛ ஒருவன் எத்தகைய துன்பம் அனு பவித்தாலும் அவனை நேசிக்கும் குழந்தை ஒன்று இருந்து விட்டால் போதும், அவனைத் துரதிர்ஷ்டசாலி என்று கூற முடியாது.

⌛ மிகக் கூர்மையாக இருக்க விரும் பாதீர்கள்; உங்களையே வெட்டிக் கொள் வீர்கள். முழுவதும் சர்க்கரையாக இருக்க விரும்பாதீர்கள், உலகம் உங்களை விழுங்கி விடும்.

❊ 'நான் மறை'யைக் கற்றவன் ஞானி அல்ல; 'நான்' மறையக் கற்றவனே ஞானி.

❊ முதுகுக்குப் பின்னால் ஒரே காரியம் மட்டுமே செய்யலாம். அது ஒருவரின் முதுகைத் தட்டிக் கொடுப்பதுதான்.

❊ மகிழ்ச்சியை உருவாக்காதவனுக்கு மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்க உரிமை இல்லை. - பெர்னாட்ஷா

❊ நீ எதைக் குறித்து சிரிக்கிறாயோ அது உன்னை யாரென்று மிகச் சரியாக அடையாளம் காட்டி விடும்! - கரே

❊ மகிழ்ச்சி நம் தோட்டத்தில் விளைய வேண்டும். மாற்றான் தோட்டத்தில் நமக்கு மகிழ்ச்சியைப் பறிக்க முடியாது.
- ஜெரால்டு

❊ நான் நண்பனைத் தேடிப் போனேன். ஒருவரும் கிடைக்கவில்லை. நண்பனா கப் போனேன். பல நண்பர்கள் கிடைத் தார்கள். - என். ஹாப்பர்

❊ நீங்கள் வாழ விரும்புகிறீர்களா, வாழ விரும்பினால் நேரத்தை வீணடிக்க வேண்டாம். ஏனெனில் வாழ்க்கை நேரத் தால் ஆனது. - பெஞ்சமின் பிராங்ளின்

✣ ஆண்டவன் ஆடையை அவிழ்க்க வில்லை. ஆனால் நூற்பதற்குப் பஞ்சு கொடுத்திருக்கிறார். - ஜெர்மனி

✣ எல்லோருடைய இடத்தையும் தாய் வகிக்க முடியும். ஆனால் தாயின் இடத்தை யாராலும் வகிக்க முடியாது.

✣ பணத்துக்காகக் கல்யாணம் செய்து கொள்ளாதே. பணத்தை இலகுவாகக் கடன் வாங்கிக் கொள்ள முடியும்.

✣ உண்மையாய் நடக்கும் மனைவி யைச் சந்தேகிக்கிறவன் அவளைப் பொய் யாய் நடக்கும்படி செய்து விடுகிறான்.

✣ மனைவி ஒரு வீணையன்று; வாசித்து முடித்த பிறகு அதைச் சுவற் றில் உங்கள் விருப்பப்படி சாத்தி விட முடியாது. - ருஷ்யா

✣ நூறு பேர் சேர்ந்து ஒரு முகாம் அமைக்கலாம். ஆனால் ஓர் இல்லத்தை இல்லமாக்க ஒரு பெண் வேண்டும்.

✣ அரண்மனைகளிலும், உல்லாசபுரி களிலும் நாம் அலைந்தாலும், வீடு

போன்ற அடக்கமான இடம் வேறு எங்கும் இருக்க முடியாது. - ஹாவர்டு

✣ ஒவ்வொரு நல்ல காரியமும், நல்ல எண்ணமும் முகத்தில் ஓர் அழகை - தேஜஸைக் கொடுக்கிறது. - ரஸ்கின்

✻ மனிதன் இயற்கை நெறியிலிருந்து தவறி நடக்கும் போது நோய் வருகிறது.
- காந்தியடிகள்

✻ எல்லோருக்கும் நன்மை பயக்கக் கூடிய காரியத்தைச் செய். அது கடைசியில் உனக்கே நன்மையாக முடியும்.

✻ வாழ்க்கையின் முற்பகுதியில் வெற்றியடைய வேண்டுமா? அதற்குத் தேவையானவை சுறுசுறுப்பும், ஊக்கமும்தான். வாழ்க்கையின் பிற்பகுதியில் வெற்றி பெற வேண்டுமா? அதற்குத் தேவையானவை பொறுமையும், தன்னடக்கமும் தான். - தாமஸ் கார்வெல்

✻ முயற்சியை எவனொருவன் எப்பொழுது கை விடுகின்றானோ அப்பொழுதே - அவனது சக்தி அவனிடமிருந்து பறந்து போய் விடுகிறது.

✻ உங்கள் எதிரிகளைத் தாராளமாக மன்னியுங்கள். மன்னிப்பை விட அவர்களை உறுத்தக்கூடியது வேறு எதுவும் இல்லை. மன்னிக்கப்பட்ட எதிரிகள் உங்களுக்கே உண்மையான நண்பர்களாக மாறி விடுகிறார்கள்.

✻ பெண் குழந்தை இல்லாதவனுக்கு அன்பைப் பற்றி அறிய முடியாது.
- இத்தாலியப் பழமொழி

✻ தேவை இல்லாத போது பேசாதிருங்கள். சரியான வாய்ப்பு வந்தால் தெளிவாகச் சொல்லுங்கள்.
- பெஞ்சமின் பிராங்ளின்

❑ வேறு எங்கேயும் எனக்குத் தெளிவு கிடைக்காத போது, ஆதரவு கிட்டாத போது நான் மிகுந்த நம்பிக்கையுடன் முழங்காலில் மண்டியிட்டு பிரார்த்தனையில் ஈடுபட்டிருக்கிறேன். என்னுடைய அறிவு, ஆற்றல் எதுவும் எனக்குக் கை கொடுக்காத போது பிரார்த்தனை மட்டும்தான் எனக்குக் கைகொடுத்து உதவியிருக்கிறது.
- ஆபிரகாம் லிங்கன்

❑ முறிந்த கையைக் கொண்டு உழைக்கலாம்; ஒடிந்த மனதைக் கொண்டு உழைக்க முடியாது.

❑ நல்லவன் இவ்வாறு இருக்க வேண்டும், அவ்வாறு இருக்க வேண் டும் என்று ஆராய்ச்சி செய்தது போதும். இனி நீ நல்லவனாக இருக்கக் கொஞ்சம் முயற்சி செய்வாயாக.

❑ ஒரு பிரச்னையைத் தீர்க்க முடியாவிட்டால் பிரச்னையை சமாளிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

❑ நீ எவ்வாறு தோற்றமளிக்க விரும்புகிறாயோ, அவ்வாறே உண்மையில் இருக்க முயல்வதுதான், சிறப்பு.

❑ உன் வாழ்வை பிறர் வாழ்வுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்காவிட்டால் நீ மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்வை அனுபவிப்பாய்.
- கென்ட்டார் செட்

❑ ஒரு மனிதனின் நடத்தையை அறிய வேண்டுமா? அவன் கையில் அதிகாரத்தைக் கொடுத்துப் பாருங்கள்.
- யூகோஸ்லோவியா பழமொழி

❑ சிரியுங்கள் - உலகம் உங்களுடன் சேர்ந்து சிரிக்கும்.
அழுங்கள்... நீங்கள் ஒருவர்தான் தனித்து அழுது கொண்டிருப்பீர்கள்.
- ஸ்வீவன்சன்

◉ டிபன் பாக்ஸ் திறக்க முடிய வில்லை எனில், குழாய்த் தண்ணீரைத் திறந்து, அதில் சிறிது நேரம் டிபன் பாக்ஸைப் பிடியுங்கள். பின்னர் உங்களது முயற்சி எளிதாகும்.

◉ அடர்ந்த நிறம் கொண்ட துணிகளுக்குக் கஞ்சி போடும் போது அவற்றை உள் பக்கம் வெளியில் இருக்குமாறு திருப்பி கஞ்சியில் நனைக்கவும். இவ்வாறு செய்தால் துணிகளின் வெளிப் பக்கத்தில் கஞ்சி அடையாளம் கோடுகளாகவோ, கறை களாகவோ தெரியாமல் இருக்கும்.

◉ துவண்டு போயிருக்கும் பட்டு அல்லது பிரின்டெட் பட்டுப் புடவைகளுக்கு புத்துயிரூட்ட அரை பக்கெட் குளிர்ந்த நீரில் 1 டீஸ்பூன் சாதாரண கோந்து சேர்த்துக் கலக்கவும். துவைத்த புடவையை இந்த நீரில் அமிழ்த்தி எடுத்து உலர்த்தவும்.

◉ வீட்டில் உள்ள சுவர் கடிகாரமாக இருந்தாலும், கைக் கடிகாரமாக இருந் தாலும் ஒருவரே சாவியை தினம் தர வேண்டும். ஒருவர் கைப்பட இருந்தால் நீண்ட நாட்கள் பழுதுபடாமல் இருக்கும்.

◉ கோலத்தின் நடுவில் ஒரு பிளாஸ் டிக் கிண்ணத்தில் (அ) ஐஸ்கிரீம் கப்பில் சிறிது மணல் நிரப்பி அதில் நான்கு சாமந்தி, ஒரு சிறிய பன்னீர்ப்பூ, சிறிய கொத்து குரோட்டன்ஸ் மலர் இப்படி சிறு மலர் அலங்காரமாக வைத்து மகிழலாமே!

◉ ஒரு சிறு பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் அரை டீஸ்பூன் ஸர்ஃப் பவுடர் போட்டு அரை கிளாஸ் தண்ணீர் விட்டுக் கலந்து, அதில் 'ஆஸிட்' ஊற்றி பெயின்டிங் (சுவற்றிற்கு) செய்யும் பெரிய சைஸ் பிரஷ்ஷால் முதலில் டைல்ஸ் முழுவதும் தடவி, 10 நிமிடங்களில் தேங்காய் நார் (அ) ஸ்க்ரப்பரால் தேய்த்துக் கழுவினால் சில நிமிடங்களில் பளீரிடும் 'டைல்ஸ்'.

◉ குளிர்காலத்தில், ஆமணக்கெண்ணெய் சில சொட்டு தேங்காய் எண்ணெயில் சேர்த்தால் எண்ணெய் உறைவது தடுக்கப்பட்டு எப்போதும் நீர்த்து இருக்கும்.

◉ புத்தகம், செய்தித்தாள் போன்றவற்றில் எண்ணெய் பட்டு விட்டால் தாமதியாமல் கோலமாவை (மொக்கு மாவு) அவ்வெண்ணெய்க் கறை மேல் அடையாகத் தூவினால் எண்ணெய் உறிஞ்சப்பட்டு சில மணி நேரங்களில் கறை அகன்று விடும்.

◉ கிரைண்டரில் குழவி வைக்கும் ஸ்டாண்ட் வளையத்தில், 'குரோஷா' ஒயர் அல்லது 'ஸ்வஸ்திக்' ஒயரையோ சுற்றி வைத்தால் துருப்பிடிக்காமல் இருப்பதோடு, பார்ப்பதற்கும் அழகாக இருக்கும்.

◉ ரோஜாச் செடி அழகாக நிறையப் பூக் கள் பூக்க, பீட்ரூட்டின் தோலையும், வேக வைத்த உருளைக்கிழங்கின் தோலையும், கழுதையின் சாணத்தையும் உரமாகப் போட வேண்டும்.

◉ முருங்கை இலையைக் கொத்தாக எண்ணெயில் பொரித்து இலைகளை உதிர்த்துக் கொண்டு, அத்துடன் வறுத்த மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம், உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் பொடியாக்கி, நெய் சாதத்தில் பிசைந்துச் சாப்பிட்டால் ருசியாகவும், மணமாகவும் இருக்கும். உடம்புக்கும் நல்லது.

◉ வறுத்த தேங்காய்த் துருவல், ஏலக்காய் இவற்றை மிக்ஸியில் தூளாக்கி,

அத்துடன் நன்கு வறுத்த சேமியாவைப் பொடியாக நொறுக்கிப் போட்டு, வறுத்த முந்திரியையும் ஒடித்துப் போட்டுக் கலந்து வைத்துக் கொண்டால், விருந்தினர் வந்ததும், கொதிநீரில் ஒரு கரண்டி எடுத்துப் போட்டுக் கிளறி, சூடான பாலும், ஒரு ஸ்பூன் நெய்யும் விட்டுக் கலந்து சட்டென்று நிமிடத்தில் பாயசம் செய்து விடலாம்.

❀ தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து, வைத்துச் சில ஸ்டீல் பாத்திரங்களில் வெள்ளையாகக் கறை படிந்திருக்கும். அது எளிதில் போக, அந்தப் பாத்திரத்தில் இரண்டு நாட்களுக்கு அரிசியை ஊறவைத்திருந்தால் கறை போய்விடும்.

❀ எளிதில் உடையக்கூடிய, ஒட்டு வேலைப்பாடுகளுடைய, பொம்மைகள் அல்லது வேறு பொருட்களை, காது குடைய கடைகளில் விற்கும் 'காட்டன் பட்ஸை' வாங்கித் தூசி துடைத்தால், மிகச் சிறிய பள்ளங்கள், இடுக்குகளைக் கூட உடையாமல் துப்புரவாகத் துடைத்து 'பளிச்'சென்று ஆக்கி விடலாம்.

❀ பழைய நைலான் சாக்ஸுகளைப் பாத்திரம் தேய்க்க உபயோகித்தால், பாத்திரங்கள் கீறல் விழாமல் இருப்பதோடு, பளிச்சென்றும் இருக்கும்.

❀ மிக்ஸியில் அரைக்கப் போடும் பொருள்கள் ரொம்பக் கொஞ்சமாக இருந்தால், ஜாருக்குள் முக்கால்வாசி இறங்கும். குழிவான பாத்திரத்தினாலேயோ, தட்டினாலேயோ மூடி விட்டு அரைத்தால், நன்றாக மசியும்.

❀ ரப்பர் செருப்புப் பிய்ந்து விட்டால் எறிய வேண்டாம். ஒவ்வொன்றையும் இரண்டிரண்டாக வெட்டி, கிரைண்டரின் பாதத்திற்கு அடியில் வைத்து விட்டால், மாவு அரைக்கும் போது, கிரைண்டர் அதிர்வினால் நகராமல் இருக்கும்.

❀ கிரகப்பிரவேசத்திற்கு செல்வோர் பரிசுப் பொருளாக மரக் கன்றுகளையோ அல்லது பூச் செடிகளையோ பரிசாகக் கொடுக்கலாம். ஃப்ளாட் ஆக இருந்தால் பூந்தொட்டிகளையும், இன்டோர் செடிகளையோ பரிசாக அளிக்கலாம்.

❀ மழைக் காலத்தில் உங்களுடைய துணி, பீரோவுக்குள் ஈரக்காற்று இருப்பதால் நன்றாகத் துவைத்து வைத்த ஆடைகளும், பட்டுப் புடவைகளும் மொரமொரப்பு இழந்து தொய்வாகக் காணப்படும். இதைத் தவிர்க்க பத்து சாக்பீஸ்களை ஒரு நூலில் கட்டி உள்பகுதியில் மேலே கட்டித் தொங்க விடுங்கள். இது பீரோவின் உள்ளே இருக்கும் காற்றில் இருக்கும் ஈரப்பதத்தை எடுத்து விடுகிறது.

❀ விளக்கை சாம்பலுடன் இரண்டு அல்லது மூன்று சொட்டு மண்ணெண்ணெய் விட்டுக் கலந்து தேய்த்தபின், தனி சாம்பலால் நன்றாகத் தேய்த்து சுத்தமான துணி கொண்டு துடைத்து விட்டால் பளபள என்று இருக்கும்.

❀ வீட்டில் ஹோமங்கள் செய்யும் போது ஒரு டேபிள் ஃபேனை ஜன்னல் ஓரமாக வெளிப்பக்கம் பார்த்து வைத்து விட்டால் புகை உள்ளே சுற்றாது.

❀ வெள்ளை நிற வாஷ்பேசின், பாத்ரூம் டைல்ஸ் மற்றும் சிங்க்கை

க்ளீனிங் பவுடர்களைக் கொண்டு சுத்தம் செய்தபின் சொட்டு நீலம் கலந்த நீரால் அலம்பி விட்டால் பளபளப்பு மேலும் கூடும்.

🖘 துணிகளை பிரஷ் செய்வதற்கு பாத்திரக் கடைகளில் விற்கும் மெல்லிய தேங்காய் நார்களால் செய்யப்பட்டுள்ள பிரஷ்களை உபயோகித்தால் சட்டை காலர் மற்றும் புடைவை ஃபால்ஸ் இவை சீக்கிரம் கிழிந்து பாழாவதில்லை. அழுக்கையும் எளிதாக எடுத்து விட முடிகிறது.

🖘 மின்சாரத்தால் கொசுவை விரட்டும் சாதனத்தில் பயன்படுத்தப்படும் மருந்து கலந்த கொசுவர்த்தி மேட்டுக்குப் பதிலாகக் கடையில் விற்கும் கட்டி வில்லை சூடத்தைக் கொசு விரட்டியில் வைத்தீர்களானால் கொசு பறந்தோடிப் போகும். உடல்நலத்திற்கும் நல்லது.

🖘 வீட்டின் வெளிகேட்டில் தாழ் வந்து விழும் இடத்தில் பழைய சைக்கிள் ட்யூப்பை கத்தரித்து சுற்றி வைத்தால் சத்தம் வருவதைத் தவிர்க்கலாம். தாழ்ப்பாளும் வீணாகாது.

◆ ரப்பர் பேண்ட் வைத்திருக்கும் டப்பாவில் சிறிது டால்கம் பவுடரைப் போட்டு வைத்தால் அவை ஒட்டிக் கொள்வதில்லை.

◆ முகம் பார்க்கும் கண்ணாடிக்கு அருகிலுள்ள ஸ்டேண்ட் ஒன்றில் காந்தம் ஒன்றைப் பொருத்தி, அதில் பின்கள், ஹேர்பின்கள் ஒட்ட வைத்துக் கொண்டு, தேவைப் படும்போது எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

◆ வீடியோ கேஸட்டுகளை 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறையாவது ரீவைண்ட் பண்ணி வைத்து விட்டால் அதில் ஃபங்கஸ் வராமல் இருக்கும்.

◆ நாம் வாங்கும் புதிய பூந்துடைப்பத்தை அந்தப் பூக்கள் நனையும் வரை 15 நிமிடங்கள் தண்ணீரில் வைத்து விட்டு பின்பு நன்கு உலர்ந்தவுடன் நாம் பெருக்க உபயோகப்படுத்தினால் பூக்கள் (ஊவாமுள்) ஆங்காங்கே சிதறி அனைவரையும் துன்புறுத்துவதையும் தடுக்கலாம்.

◆ தீப்பெட்டி ஈரமாகி நமுப்பாக இருந்தால் அரிசி மாவை அதன் மீது தடவி விட்டுக் கொளுத்தினால் டக் என்று ஏற்ற வரும்.

◆ ஐந்தரைப் பெட்டியை பூஜை சாமான்களை மஞ்சள், குங்குமம், அட்சதை, சந்தன வில்லை, பஞ்சு திரி, தசாங்கம், சூடம் போன்றவற்றை போட்டு வைக்கவும் பயன்படுத்தலாம்.

◆ டூத் பிரஷ் புதிதாக வாங்கியவுடன் பழை யதைத் தூக்கிப் போட்டு விட வேண்டாம். ஓரிரண்டு நாட்கள் வெளியூர் போகும் போது அவற்றை எடுத்துச் செல்லலாம். மறந்து விட்டு விட்டாலும் பரவாயில்லை, பழையது தானே!

◆ ப்ளீச்சிங் பவுடரை 1 ஸ்பூன் வாஷ்பேசின் வாய்க்கு உணவாகக் கொடுத்து 15 நிமிடம் ஜீரண சக்திக்கு இடமளியுங்கள். குழாயைத் திறந்து தாராளமாகத் தண்ணீர் ஊற்றுங்கள். அழுக்குகளை வெளியேற்றி 'வாஷ்பேசின்' அடைப்பு துப்புரவாகி விடும்.

◆ மெழுகுவர்த்தி ஏற்றும் போது அகல் விளக்கில் நிறுத்தியபடி ஏற்றி வையுங்கள். தரையோ ஜன்னலோ வீணாகாது.

அகல் விளக்கில் விழுவதை லேசாய் உருக்கி, திரி போட்டு மறுபடியும் விளக்கின் அளவுக்கு ஏற்றலாம்.

⌛ 'காக்கி' நிறம் மற்றும் நீலநிற சீருடைகளில் படியும் எண்ணெய்ப் பிசுக்கு நீங்க- ஒரு 'ஷாம்பு' பாக்கெட் எடுத்து சிறிதளவு நீரில் விட்டு நன்றாக நுரை வரும்படி அடித்து, எண்ணெய்க் கறை படிந்த துணிகளை ஒரு அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து எடுத்துப் பின் டிடர்ஜெண்ட் சோப் உபயோகப்படுத்தித் துவைத்து அலசினால், எண்ணெய்க் கறைகள் தேடினாலும் கிடைக்காது!

⌛ காலியான டூத் பேஸ்ட் மூடிகளின் அடிப்பக்கம் இசேலாக பெவிகால் ஒட்டி ஜன்னல் ஓரத்திலோ அல்லது சுவரிலோ பொருத்தி விட்டு அதன் மீது அதிக எடை இல்லாத சாவி, பைகள் போன்ற வற்றைத் தொங்க விடலாம்.

⌛ குழாயில் தண்ணீர் வருவதற்கு 1,2,3 என்று எவ்வளவு திருப்புகள் வேண்டுமானாலும் திருப்பலாம். ஆனால் மூடும் போது ஒரே ஒரு திருப்பில்தான் மூட வேண்டும். அப்பொழுதுதான் குழாயின் ஆயுள் நீடித்து அடிக்கடி வாஷர் போட வேண்டிய பிரச்னையும் இருக்காது.

⌛ மழை, குளிர் காலங்களில் துவைத்து காய வைத்த துணிகள் காய்ந்திருந்தாலும் ஜில்லென்றுதான் இருக்கும். அவைகளை மடித்து கம்பளியினுள் சுருட்டி வைத்து விட்டு 3 மணி நேரம் கழித்து உடுத்திக் கொண்டால் வெயிலில் காய வைத்த துணிகள் போல் மொறுமொறுப்பாக இருக்கும்!

⌛ எறும்பு உட்புகக்கூடிய சர்க்கரை, பலகார அடுக்கு டப்பா, பாட்டில் போன்றவற்றில் ஒரு பூண்டுப் பல் எடுத்து கையினாலேயே நசுக்கி மூடிப் பகுதிக்கு சற்று கீழே வளையம் போல் சுற்றி தடவி விட்டால் எறும்புகள் அண்டவே அண்டாது.

⌛ வீடு, வாசல் கூட்டும் துடைப்பம் கைகளை குத்தாமல் இருக்க பழைய சாக்ஸ்களை அதில் மாட்டி ஒரு ரப்பர் பேண்டை போட்டு வைத்து விடவும்.

⌛ வெளியூர் செல்லும் போது ஃப்ரிட்ஜைக் காலி செய்து விட்டு மீதமுள்ள கறிகாய்களை உப்பு கலந்து (நறுக்கிய பின்) பால்கனியில் வெயில் படுமிடத்தில் தட்டில் வைத்து சல்லடைத் தட்டு போட்டு மூடிவிட்டுச் சென்றால் திரும்பி வந்ததும் வற்றல்குழம்பில் போட்டுக் கொதிக்க விடலாம். ருசியாக அமைந்து விடும்.

⌛ ஒரு மாதத்திற்குத் தேவையான எண்ணெயை வாங்கிய பிறகு, வெளியூர் செல்ல வேண்டிய நிர்ப்பந்தமா? கவலைப்படாமல் 5-6 வற்றல் மிளகாயைப் போட்டு மூடி வைத்து விடுங்கள். எவ்வளவு நாள் ஆனாலும் காரலின்றி, கசப்பின்றி, ருசி மாறாமல் இருக்கும்.

⌛ பாத்திரங்களை தரையில் வைத்து துலக்கினால் பாத்திரமும் தேயும். அந்த கரகரப்பான ஒலி காதுக்கும் நாராசமாக இருக்கும். இதற்குப் பழைய மணை இருந்தால் அதைப் போட்டு அதன் மேல் பாத்திரத்தை வைத்துத் தேய்த்தால் பாத்திரமும் தேயாது, காதுக்கும் இடைஞ்சல் வராது.

⌛ பாத்திரம் தேய்க்க வாங்கும் லிக்குவிட் சோப் பிளாஸ்டிக் கன்டெய்னரை (வாய்ப் பாகம் ஸ்ட்ராவுடன் கூடியது) நன்கு சுத்தப்படுத்தி காய வைத்து எண்ணெய் நிரப்பி ஸ்வாமி

அலமாரியில் வைத்துக் கொண்டால் விளக்குகளுக்கு எண்ணெய் விடும்போது கீழே சிந்தி பிசுபிக்காது.

■ உளுந்து அப்பளம் வைக்கும் டப்பாவில் பெருங்காயத்தை வைத்தால், அப்பளம் வாசனையாக, பழைய வாடை வராமல் இருக்கும்.

■ ஃப்ரிட்ஜின் மீது ஸ்டெபிலைசர்களை அப்படியே வைக்காமல் ஸ்டாண்ட் வைத்து வைக்கலாம். சூடான பாத்திரங்களை வைக்க டைனிங்டேபிள் மீது வைக்கும் சில்வர் ஸ்டாண்டுகளையே வைக்கலாம்.

■ வெஸ்டர்ன் டாய்லெட் உள்ளவர்கள், ஃப்ளஷ் டேங்க்கின் உள்ளே தண்ணீரில் மூழ்குமாறு தேய்ந்த சோப் துண்டுகளை அடியில் துளையுள்ள சோப்புப் பெட்டியில் வைத்துக் கட்டித் தொங்க விட்டால் டாய்லெட் 'பளிச்', நறுமணமும் பாத்ரூம் முழுவதும்.

■ விசேஷ நாட்களில், பண்டிகை நாட்களில் கோலம் இட்டு செம்மண் சுற்றி இட்டபின் (இது வெள்ளை மாவு கோலத்திற்கு மட்டுமே பொருந்தும்) நடுவில் சிறிது மஞ்சள் குங்குமம் மற்றும் சிறிது உதிர்த்த பூக்களை வையுங்களேன். கோலத்தின் கோலம் கொள்ளை கொள்ளும்!

■ வீட்டில் பரணின் மேலுள்ள மரப்பெட்டிகள், பழைய டிரங்க்குகளில் பழைய காலண்டரின் படங்களை (அவை இயற்கைக் காட்சிகளாகவும், பறவைகளாகவும், பூக்களாவும் இருந்தால் நன்றாக இருக்கும்) பசை தடவி ஒட்டி வைத்தால், அவை கண்டாமுண்டா சாமான்களோடு இருந்தாலும் அறை துப்புரவாகி, வீட்டிற்கு அழகையும் கொடுத்து விடும்.

■ உயர்ந்த ரகத் துணிகளைத் துவைக்க சிறிய பாக்கெட் ஷாம்பூவை வாங்கினால் போதும். ஒரு பாக்கெட்டில் குறைந்தது நான்கு புடவைகளைத் துவைத்து விடலாம். டிரை - வாஷ் செலவும் மிச்சம்.

■ சாதாரணமாக கொத்துமல்லி, கருவேப் பிலை போன்றவைகளை ஒரு எவர் சில்வர் டப்பாவில் போட்டு ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தால் ஒரு மாதம் வரை புதிதாகவே இருக்கும்.

❖ பழைய நாலு முழ வேஷ்டியில் நாலைந்து பைகள் தைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தானியங்களை முளை கட்ட, திரித்த பாலை வடிய வைத்து பனீர் செய்ய உபயோகப்படும்.

❖ வெள்ளைப் பூண்டை பாலில் வேக வைத்து நசுக்கி முகப்பரு மீது தடவி வந்தால் பருக்கள் உடன் குணமாகும்.

❖ உள்நாக்கு வளர்ந்து வேதனைப் படுத்தினால் வெள்ளைப் பூண்டின் சாற்றை விரலால் தொட்டு உள்நாக்கின் வளர்ச்சியில் தடவினால் அது சுருங்கி குணம் ஏற்படும்.

❖ வீட்டில் குழந்தைக்கு அம்மை போட்டிருந்தால் (அம்மை இறங்கியபின்) தலைக்கு நீர் ஊற்றிய பிறகு காய்ந்த வேப்பிலையைத் தணலில் போட்டு, வீடு முழுவதும் அதன் புகை நன்கு பரவுமாறு செய்தால் அம்மைக் கிருமிகள் அழிந்து விடும். வேறு யாருக்கும் தொற்றாது.

❖ ஸ்வெட்டர் அல்லது வேறு எதிலிருந்தாவது பிரிந்த கம்பளி நூலைப் பால் பாட்டில்களில் சுற்றி விட்டு,

பாட்டிலில் சுடுநீரை நிரப்பி வைக்கவும். நூலில் சுருக்கங்கள் தானாக அகன்று, மீண்டும் உபயோகிக்கும் நிலைக்கு வந்து விடும்.

❖ ஒரு வாளித் தண்ணீரில் சிறிதளவு 'அமோனியா' (வயல்களுக்குப் போடும் உரம்) தூவி, அதில் ஜிட்டு, பிசுக்கு உள்ள வாணலிகள், கரண்டிகள் பாத்திரங் களைப் போட்டு ஒரு மணி நேரம் கழித்து உலர்ந்த துணியால் துடைத்து வைத்தால், ஜிட்டும், பிசுக்கும் மாயமாய் மறைந்திருக்கும்!

❖ வெள்ளிக் கிழமை விளக்கு அதிக நேரம் எரிய வேண்டுமானால், ஒரு ஸ்பூன் விளக்கெண்ணெயும், நல்லெண் ணெயும் கலந்து ஏற்ற வேண்டும்.

❖ ஒரு பாட்டிலில் இருந்து வேறு பாட் டிலுக்கு எண்ணெய் மாற்றும் போது, வழியாமல் இருக்க பாட்டிலின் வாயில், ரப்பர் பேண்ட் போடவும்.

❖ மிளகாய்ச் செடியில் பூக்கள் பூத் திருக்கும் போது சிறிது சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் கலந்த தண்ணீரைச் செடியில் தெளித்தால், வண்டுகள் பூவை மொய்த்து விடும். அத்தனை பூக்களும் காயாகி விடும்.

❖ டீவிக்கு உறை போட்டால் அதில் போது மான அளவு காற்றுத் துளைகள் இருக்கிறதா என்று கவனியுங்கள். அதிக நேரம் பார்க்க நேரும் போதும், ஞாயிற் றுக்கிழமைகளிலும் உறையைக் கழற்றி வைத்து விடுங்கள்.

❖ டீவிக்கு தூசு பெரும் எதிரி. ஸ்பீக்கர் இடுக்குகளிலோ, காற்றுத் துளை களிலோ தூசு சேராதவாறு அடிக்கடி துடைத்து வையுங்கள்.

❖ சிறு குழந்தைகள் உள்ள வீடுகளில், கால்களில் உருளை (ரோலர்) வைத்த ஸ்டாண்டுகள் வைக்க வேண்டாம். விளையாட்டாய்க் குழந்தை பிடித்து இழுத்தாலோ, பிடித்துக் கொண்டு நிற்க முயன்றாலோ பாலன்ஸ் தவறி டீ.வி. குழந்தை மீதோ கீழேயோ விழுந்து விடக்கூடும்.

♦ டீவி.யின் மீது எக்காரணம் கொண்டும் தண்ணீர் படக்கூடாது. நீர் உள்ளே போய் விட்டால் மின்சாரம் தாக்கி, பிக்சர் டியூப் வெடிக்கும் அபாயம் உண்டு.

♦ அதிக மின்னல், மழை, இடி இருந் தால் பவர் பிளக், ஆன்டெனா பலூன் இரண்டையும் கழற்றி விடவும். அபூர்வ மாய்ச் சில நேரங்களில் மின்னல் உண் டாக்கும் ஹைவோல்டேஜ் மின்சாரமோ அல்லது இடியோ தாக்கி டீ.வி. பாதிக்கப் படக்கூடும்.

♦ பண்டிகையன்று வாசலில் கோலம் போட செம்மண்ணோ, காவியோ இல்லையென்றால் கொஞ்சம் மஞ்சள் தூளுடன் சிறிது சுண்ணாம்புச் சேர்த்துக் குழையுங்கள். பளிச்சென்று வாசலில் இடுவதற்குக் காவி ரெடி.

♦ தேங்காயைச் சிறிது நேரம் தண் ணீரில் ஊறவைத்து நடுவில் தட்டி உடைத்தால் சமமாக உடையும்.

♦ சுண்ணாம்பில் சிறிது தேங்காய்த் தண்ணீர் விட்டு வைத்தால் இறுகிப் போகாமல் எப்பொழுதும் இளகிய பதத் திலேயே உபயோகிக்க ஏதுவாக இருக் கும்.

♦ புடவைக்குக் கஞ்சி போடும் பொழுது, கொடியில் உலரப் போடுவதை

விட, தரையில் விரித்துக் காயவைப்பது சிறந்தது. ஏனெனில் நாமே பெட்டி போடுவதாக இருந்தால் கூடச் சுலபமாக இருக்கும்.

♦ பல மின் சுவிட்சுகள் ஒரே பலகையில் இருக்கும் போது, சூட்கேஸ்களில் வரும் ஸ்டிக்கரிலிருந்து விசைகளை யொட்டி உரிய எழுத்துக்களை ஒட்டினால், (தி-விசிறி, P - பிளக், G-கிரைண்டர், T- டியூப், L - விளக்கு) சுலபமாக அடையாளம் காண உதவும்.

♦ பருமனான மெழுகுவர்த்தியை ஏற்று முன்பு, திரியைச் சுற்றிலும் உள்ள மெழுகைச் சிறிது சுரண்டி எடுத்து விட்டுக் குழி போல் செய்து கொண்டு அதில் எண்ணெய் ஊற்றித் திரியை ஏற்றினால் மெழுகு உருகி ஊற்றாது. அதிக நாட்களுக்கு வரும்.

♦ மொசைக் தரையில் கோலம் போடும் போது, கரைத்த மாவில் சிறிது பெவிகால் பசையைச் சேர்த்துக் கரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனால் பல நாட்களுக்கு அழியாமல் பளபளப்பாகவே கோலம் இருக்கும்.

♦ பெருங்காயப் பவுடர் வரும் டப்பாக்கள் காலியானதும் அதில் சோப் பவுடர் போட்டு சமையலறை மேடையின் மீது வைத்துக் கொண்டால், சாப்பிட்ட தட்டுக்கள் முதலியவற்றை அவசரத்திற்குத் தேய்க்கச் சுலபமாக இருக்கும். சோப் பவுடரும் வீணாவதில்லை.

♦ புத்தகம் வைக்கும் அலமாரி, டீ.வி ஸ்டாண்டு, பீரோ மற்றும் பொம்மைகள் வைக்கும் 'ஷோகேஸ்'களில் வசம்பு வாங்கி போட்டு விட்டால் ஆண்டுகள் ஆனாலும் பூச்சியும் வராது. மணமும், பலனும் தொடர்ந்து கிடைக்கும்.

♦ சிற்றெறும்பு/எறும்பு கடித்தால் பற்பசையை எறும்பு கடித்த இடத்தில் தேயுங்கள். எல்லாம் பற்பசையில் உள்ள 'மின்ட்'தான் அதன் ரகசியம்.

♦ பண்டிகை விருந்து நாட்களில் மீந்த உணவுப் பொருட்களை கேரியர் அடுக்குகளில் நிரப்பி அடுக்கி வைத்து விடுங்கள். சமையல் மேடை படுசுத்தமாகவும், பார்வையாகவும் இருக்கும்.

♦ தேங்காய் சாதம் கிளறும் பொழுது ஒரு சிட்டிகை சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளறிப் பாருங்கள். சுவையும், மணமும் ஏ ஒன் என்பீர்கள்.

♦ பெயிண்ட் வாடை நீங்க : வீட்டுக்குப் புதிதாக பெயிண்ட் அடித்து இருந்தால் பெயிண்ட் வாடை இருந்து கொண்டே இருக்கும். ஒரு வெங்காயத்தை நறுக்கி அறையின் மத்தியில் வைத்து விட்டால் பெயிண்ட் வாடை வீசாது.

⊗ டிஷ்யூ பேப்பர் நாப்கின்கள் போட்டு கண்ணாடிக் கதவுகளைத் துடைத்தால் பளீரென்று இருக்கும். குறிப்பாக மழை நேரங்களில் கார் ஓட்டும் போது, நன்கு துடைக்க உதவும்.

⊗ திருமண விசேஷ நாட்களில் பந்தியில் இலையின் கீழ் ஒரு சிறு கவர் வைத்தால், சாப்பிட முடியாதவர்கள் ஸ்வீட், வாழைப் பழம் போன்றவற்றை வீணாக்காமல் எடுத்து வைத்துக் கொள்வார்கள்.

⊗ தீபம் ஏற்ற பஞ்சை சிக்கில்லாமல் சதுரமாகப் பிரித்து துடைப்பக்குச்சியை ஒரு சுற்று சுற்றினால் போதும். அதாவது

குச்சியை பஞ்சின் நடுவில் வைத்து கையை ஒரு தேய் தேய்த்தால் திரி போல் நன்கு வரும். அதை அப்படியே உருவி வெளியே எடுத்தால் விளக்குத் திரி தயார். குறைந்த பஞ்சில் நிறைய திரி, திரித்துக் கொள்ளலாம்.

☹. மஞ்சள் கிழங்கு, குங்குமம் முதலியவை கெடாமல் இருக்க, காய்ந்த துளசி இலையை டப்பாவில் போட்டால் வண்டு, பூச்சி வராது.

☹ ஃப்ளாஸ்கில் பால், காப்பி, டீ எதை ஊற்றி வைத்தாலும் சர்க்கரை கலக்காமல் ஊற்றி வைப்பது நல்லது. சர்க்கரை சேர்க்காததால் பல மணி நேரங்கள் கெடாமல் இருக்கும்.

☹ அரிசி களைந்த தண்ணீரில் உங்க துருப்பிடிச்ச ஜாரிணி, இடியாப்ப அச்சு, அரிவாள்மணை, கத்தி போன்ற பொருள்களை நாலே நாலு மணி நேரம் ஊற வைத்து எடுத்து துணியால் துடைக்க துரு போய்விடும்.

☹ வெங்காயம் நறுக்கும் போது நறுக்கிய வெங்காயத்தை அரிவாமணையிலேயே செருகி வைத்து விட்டு பிறகு மற்றவைகளை நறுக்குங்கள். கண்ணில் நீர் வராது.

☹ பூஜை அறையில் படங்களின் மேல் 'ரெனால்ட்ஸ்' பேனா மூடிகளை சுவரில் கூம்பு போல் வாய்ப் பகுதி மேல்நோக்கி இருக்கும்படி வைத்து 'செலோடேப்' போட்டு ஒட்டி வைக்க ஒவ்வொரு படத்திற்கும் கீழே வண்ண மலர்கள் தாங்கிய வண்ண வண்ணக் கூம்புகள், பார்க்க அழகாக இருக்கும்.

☹ சாதாரணமாக ஜாதகங்களுக்கு மஞ்சள் தடவுவதற்கு முன் ஜெராக்ஸ் எடுத்துவிட்டு காப்பிகளிலும் அழகாய் மஞ்சள் தடவலாமே!

☹ கைக்கடிகாரம் வாங்கிய பெட்டியில் கடிகாரத்தை மாட்டும் கிளிப் பகுதியை வெட்டி எடுத்து விட்டு, அதனுள் (வீட்டில் இருக்கும்) இரண்டு சாமி விக்ரகங்களை வைத்தால், சாமி அலமாரி அழகுடன், வசீகரிக்கும்.

☹ பழைய டைரியின் மேலட்டையை வட்ட வடிவத்தில் கத்திரித்து, சூடான பாத்திரங்கள் வைக்க 'டேபிள் மேட்'டாகப் பயன்படுத்தலாம்.

☹ ஊருக்குப் போகிறீர்களா? கக்கூஸ், வாஷ்பேஸின் இவற்றிலெல்லாம் கொஞ்சம் கொஞ்சம் பினாயிலை ஊற்றி விட்டுப் போங்கள். திரும்பி வருகையில் நாற்றம் குமட்டாதிருக்கும்.

☹ உபயோகிக்காத குக்கரில் வைக்கும் அலுமினியப் பாத்திரங்களைக் கடையில் கொடுத்தால் அழகாகத் துளை போட்டுக் கொடுப்பார்கள். அதனை காய்கறி வடி தட்டாகப் பயன்படுத்தலாம். பெரிய துளையாகப் போட்டுக் கொண்டால் அரிசி சலிக்கவும் பயன்படுத்தலாம்.

☹ துளசிக்கு முன்னால் வைக்கப்படும் அகல் விளக்கை, பழைய (அ) புதிய கெரோஸின் 'ஸ்டவ்'வின் பர்னரால், (டாப்பில் ஒரு துளையுடன், தகடு இருக்கும்) மூட, விளக்கு அணையாமல் நின்று நிதானமாய் எரியும்.

☹ பழுப்பேறிய வெள்ளைத் துணிகளை வெண்மையாக்க அழுகிய எலுமிச்சையையோ, நல்லதையோ பிழிந்து சாறு எடுத்துக் கால் வாளித் தண்ணீரில் (சூடு) அரை மணி நேரம் ஊறவைத்துப் பின் அலசி உலர்த்துங்கள். பிறகு

பாருங்கள் வெண்மையை!

⊗ முருங்கைக் கீரையை எளிதாக ஆய -சிறிய சிறிய கிளையாக ஒடித்து, பாலி தீன் பையில் போட்டுக் காற்றுப் புகாமல் குக்கர் பாத்திரத்தில் மூடி, காலையில் எடுத்து முறத்திலோ, தாம்பாளத்திலோ கொட்டிப் பாருங்களேன்!

✦ ஸ்பூன் ஸ்டாண்டில் கம்பியின் நடுவில் அழகாக ஒயர் கொடுத்து சுற்றி விட்டு ஸ்பூன்களை அடுக்க அழகாக இருக்கும்.

✦ செடிகளைச் சுற்றி ஆழமாகக் குழி வெட்டி, வீடு பெருக்கும் போது சேரும் குப்பைகளை - முக்கியமாகச் சிறு பேப்பர் துண்டுகள் காய்கறித் தோல் வைட்டமின் மாத்திரைகள், டானிக் போன்றவை இந்தக் குழிகளில் நிரப்பி மண்ணைப் போட்டு மூடி விட்டால், அவை மக்கி, சிறந்த உரமாகும். ஈரத் தைக் காத்துக் கொள்ளும் தன்மையின் காரணமாக, கடுங் சோடையிலும் நான்கு நாட்களுக்கு ஒரு முறை தண்ணீர் விட் டால் போதும்.

✦ அரிசியில் வண்டின் தாக்குதல் இல்லா மல் இருக்க, நிழலில் உலர்த்திய நொச்சி இலைகளை அரிசியில் பரத்தி வைக்கலாம்.

✦ தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து வாளியில் ஊற்றிச் சிறிது வாஷிங் பவுட ரைப் போட்டு, சமையற்கட்டில் உப யோகிக்கும் கைப்பிடித் துணிகளை அதில் முக்கி ஒரு மணி நேரம் கழித்துக் கசக்கி அலசினால் எண்ணெய்ப் பிசுக்கு இருக்காது.

✦ டூத் பேஸ்ட் ஓரிரு நாட்களுக்கே வரும் என்ற நிலையில் இருந்தால், பத்திரப்படுத்தி வெளியூர் போகும் போது அதை எடுத்துக் கொண்டு போனாலே போதும்.

✦ ஊறுகாய் ஜாடியை, வாயை மூடி யால் மூடிய பின், அதன் மேல் ஒரு பாலிதீன் கவர் அல்லது தாளை வைத்துக் கழுத்துப் பகுதியை ரப்பர் பாண்டால் இறுக்கிக் கட்டி விடலாம். ஊறுகாய்க்கு அருமையான பாதுகாப்புக் கிடைக்கும்.

✦ பவுடர் டப்பாவில் அதிகத் துளை போட்டு விட்டால், மெழுகுவர்த்தியைக் கொளுத்தி அதில் வரும் திரவம் கொண்டு ஓட்டை மீது விடுங்கள். ஒரு நொடியில் துவாரம் அடைபட்டு விடும்.

✦ பூஜைக்கு வாங்கிய வெற்றிலையை ஒரு பித்தளை தம்ளரில் வைத்து கவிழ்த்து மூடி வையுங்கள்! வெற்றிலை வைத்தபடி வாடாமல் இருக்கும்.

✦ பித்தளை, மற்றும் வெள்ளிப் பாத் திரங்கள் கறுத்துக் காணப்பட்டால், அதற்கு சாதம் வடித்த கஞ்சியில் சிறிது நேரம் பாத்திரத்தை ஊறவைத்து, பின் எடுத்துத் துலக்கினால், வெள்ளையாகி விடும்.

✦ உங்கள் பிளாஸ்டிக் பக்கெட் ஓட்டை யாகி விட்டால் அதைக் கவிழ்த்து பழைய டூத் பிரஷ்ஷை எரித்து உருகும் திரவத்தை அந்த ஓட்டை மீது ஊற்றவும். ஓட்டை விரைவில் அடைபட்டு விடும்.

✦ அரிசி மாவு இருக்கும் டப்பா அல்லது சம்புடத்தில், கரண்டிக்குப் பதிலாக, ஓர் சிறிய ட வடிகட்டியைப் போட்டு வைப்பது நல்லது. மாவு எடுக்கும் பொழுதும் ட வடிகட்டியால் எடுத்தால் அவ்வப்பொழுது, புழு, பூச்சி, கட்டிதட்டிகள் இல்லாமல் சலித்தே,

சுத்தமான மாவை, உபயோகிக்கலாம்.

♦ படுக்கை விரிப்புகள், தலையணை உறைகள், பெரிய துண்டு, மிதமான சுடுநீரில் முக்கால் பாகம் வாஷிங் சோடாவும், கால் பாகம் சோப் பவுடரும் போட்டு ஊறவைத்துத் துவைத்தோமானால் துணிகள் பளிச்சென்றிருக்கும். சோப்பு செலவும் குறையும். துணிகளும் சாயம் போவதில்லை.

♦ சாம்பார்ப் பொடி அரைக்கும் போது, ஒரு கைப்பிடி கல் உப்புப் போட்டு அரைத்தால் வண்டு வராது. ஞாபகமாக சாம்பார் செய்யும் போது உப்பைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

♦ சாதாரண அலுமினியம் ஃபாயிலை (ஹோட்டல்களில் உணவு பாக் செய்து தர உபயோகப்படுத்துவது) லேசாகக் கசக்கி, பின் சுருக்கங்களுடன் பிரித்து தம்ளர்களின் மேல் சுற்றி விடவும். இவற்றில் பூக்களை வைத்து அலங்கரித்து கொலுப்படியில் அங்கங்கே வைக்கவும்.

♦ இரவு நேரங்களில் வெளியே செல்லும் போது வீட்டில் ரேடியோ அல்லது டீவியை சின்ன வால்யூமில் வைத்து விட்டுச் செல்லவும். ஓரிரு ரூம்களில் விளக்குகளையும், ஃபேன்களையும் 'ஆன்' செய்து வைக்க வும். உள்ளே யாரோ இருக்கிறார்கள் என்ற நினைப்பில் திருடர்கள் கைவரிசையைக் காட்டாமல் போய் விடுகிறார்கள்.

♦ உபயோகிக்கப்படாத புதிய தபால் தலைகள் ஒன்றோடொன்று ஒன்று ஒட்டிக் கொண்டு விட்டனவா? அவற்றை சில நிமிடங்கள் உங்கள் ஃப்ரீசரில் வைத்து எடுத்த பின் சுலபமாக, கிழியாமல் பிரிக்க முடியும்.

♦ ஷேவிங் பிரஷ் பழையதாகி விட்டால் அதைப் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். குழந்தைகளின் கான்வாஸ் ஷூக்களுக்குப் பாலீஷ் போட உதவும்.

♦ பிரெட் டோஸ்டரில் மிகவும் சிறிய கரப்பு புகுந்து விட்டால் தலை உலர்த்தும் ஹேர் டிரையரை மெதுவாகச் சுழலவிட்டு டோஸ்டர் அருகே காட்டுங்கள். காற்று, மிதமான உஷ்ணம் தாங்காமல் வெளியே வந்து விழும்.

♦ நல்ல காற்றோட்ட வசதியுள்ள ஹாலில் போடும் சோஃபா செட்களின் கவர்கள் காற்றினால் அலைபட்டு கீழே விழுந்து விடுகின்றன. அதற்கு அழகிய முத்துக்களை குண்டூசியால் செருகி ஆங்காங்கு குத்தி வைத்து விட்டால் பார்ப்பதற்கும் அழகாக இருக்கும். துணிகளும் கீழே விழாது.

♦ சுவாமி படங்களைத் துடைக்கும் தண்ணீரில் கற்பூரத்தைக் கரைத்துத் துடைத்தால் பூச்சி அரிக்காது (படத்தை).

♦ வீட்டில் வாசற்படி, ஜன்னல் கதவுகளில் உள்ள அழுக்கைத் துணியில் கெரோசினைத் தொட்டுத் தடவி ஒரு நிமிடம் ஊறவிட்டு, பின் வேறு துணி கொண்டு துடைத்தால், அழுக்கு வந்து விடும்.

♦ மாலையில் வாங்கும் மல்லிகை பூ, மறு தினத்திற்கும் வாடாமல் இருக்க, ஒரு பாத்திரத்தை நீரில் முக்கி எடுத்து அதில் பூக்களை வைத்து மூடி வைக்கவும். மறு நாள் வரை பூக்கள் வாடாமல் புதியதாக, மணமுடன் இருக்கும்.

○ சிறிது பஞ்சில் 'சென்ட்'டை எடுத்து டெலிபோன் பேசும் வாய்ப்புறம் தடவி விடுங்கள். பிறகென்ன? மணக்க மணக்க

மணிக்கணக்கில் பேசித் தள்ள வேண்டியதுதான்!

❍ உறவினர் வீட்டுக்கோ, நண்பர்கள் வீட்டுக்கோ சென்றால், அவர்கள் வீட்டில் யாரும் இல்லாதபட்சத்தில் நமது விசிட்டிங் கார்டில் தேதியிட்டு உள்ளே போட்டுவிட்டு வந்தால், நாம் வந்து சென்ற செய்தி அவர்களுக்குத் தெரியும்.

❍ பூந்தொட்டிகளில் 15 நாட்களுக்கொருமுறை காவியைத் திக்காகக் கரைத்து பழைய பிரஷ்ஷினால் அடித்து விடவும். சட்டி புதிது போல் பளபளக்கும். செடிகளும் பார்க்க பளிச்சென்று இருக்கும்.

❍ பர்ஸ், பிளாஸ்டிக், எவர்சில்வர் பண்டங்கள் மீதுள்ள பெயர், முகவரிகளை அழிக்க சிறிது 'நெயில் பாலிஷ்' ரிமூவரைப் பயன்படுத்தித் துடைக்கவும்.

❍. உங்கள் வீட்டு 'ட்ராயிங் ரூம்' சுவரெங்கும் உங்கள் குழந்தை 'க்ரேயான்' னால் ட்ராயிங் வரைந்து தள்ளி விட்டானா? அவற்றின் மீது சிறிது பற்பசையைப் பூசிக் காய விடவும். பின் சூடான நீரில் நனைத்த துணியால் துடையுங்கள். கறை? போயே போச்சே...

❍ இரும்பு டூல்ஸ், ஆணிகள் முதலியன வைக்கும் பெட்டிக்குள் ஒரு கரித் துண்டை வைத்தால், அது காற்றிலுள்ள ஈரத்தை உறிஞ்சிக் கொள்ளும். பொருள்களும் துருப்பிடிக்காமல் இருக்கும்.

❍ கொடி கட்டும் போது, ஒற்றைக் கயிறாகக் கட்டுவதற்குப் பதில் இரட்டைக் கயிறாகக் கட்டுங்கள். காயப் போடும் போது ஒரு துணியை ஒரு கயிற்றில் போட்டால் அடுத்த துணியை மறு கயிற்றில் போடுங்கள். இப்படி மாற்றி மாற்றிப் போடுவதால் எந்தத் துணியுமே பறக்காது. (இரண்டு கயிறும் இழுத்துக் கட்டியிருக்க வேண்டும்) 'க்ளிப்' செலவும் மிச்சம்!

❍ வீட்டில் பூண்டு அதிகம் வாங்கி விட்டால், அதை அப்படியே ஒரு தட்டில் பரப்பி வையுங்கள். பூண்டு வைத்த அலமாரியில் ஒரு ஈ, எறும்பு, பல்லி எதுவும் அண்டாது.

❍ வாசனை சோப்புக்களைச் சுற்றி வரும் அட்டையை கண் போன்ற வடிவத்தில் வெட்டி, டெலிபோன் உள் பாகத்தில் செல்லோடேப் வைத்து ஒட்டி விட்டால் கமகமவென மணக்கும். வாரத்திற்கொரு முறை மாற்றிப் புதிதாக வைக்கலாம்.

❍ காலியான டூத் பேஸ்ட் டியூபுகளை இரண்டாகக் கத்தரித்துத் தண்ணீரில் ஊற வைத்துப் பிறகு அந்தத் தண்ணீரில், கண்ணாடி ஜன்னல்கள், ஸ்கூட்டர், சைக்கிள் இவைகளைத் துடைக்க, பளபளப்பாகவும், கறை நீங்கியும் இருக்கும்.

❍ ஃப்ரிஜ்ஜில் கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி மற்றும் வெற்றிலை, மல்லிகைப் பூ போன்றவற்றை அலுமினியம் ஃபாய்ல் கவரில் வைத்தால் பத்து நாட்கள் ஆனாலும் அழுகாது.

❍ புதிய பெல்ட் வாங்கியவுடன் அதில் மேலும் சில துளைகள் போட வேண்டியிருந்தால் பழுக்கக் காய்ச்சிய தடிமனான ஊசியைத் தகுந்த இடத்தில் வைக்கவும். சுலபமாக துளை உண்டாகும்.

❍ ஏசி சாதனத்தை ஆஃப் செய்தவுடன் ஏசி அறையின் ஜன்னல்களைத் திறக்காமல் இருந்தால் சிறிது நேரம் மின்சார செலவில்லாமல் அறை குளிர்ச்சியாக இருக்கும்.

❍ ஏசி சாதன ஃபில்டரை இரு வாரங்களுக்கு ஒருமுறை சுத்தம் செய்தால் அதிக அளவு மின்சாரம் செலவாவதை மிச்சப்படுத்தலாம்.

❍ ஏசி சாதனத்தை ஒரு மணி நேரம் நிறுத்தினால், 40 வாட்ஸ் டியூப் 50 மணி நேரம் எரியும் அளவிற்கு மின்சக்தி மிச்சமாகிறது.

❍ பீரோ பளபளக்க, முதலில் பழைய துணியினால் தூசியைத் துடைத்து விட்டு, சிறிதளவு பஞ்சு அல்லது ஸ்பான்ஞ்சை தேங்காய் எண்ணெயில் நனைத்து பீரோவைத் துடைக்கவும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து மீண்டும் பஞ்சால் துடைக்க, பளபளக்கும்.

❍ கற்பூரத்தைப் பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் போட்டுக் கரைத்து, பிரஷ்ஷில் எடுத்து வீட்டிலுள்ள மரச் சாமான்களின் இடுக்குகளிலும், ஓரங்களிலும் தடவினால் மூட்டைப் பூச்சி மற்றும் சிறு சிறு பூச்சிகள் ஒழிந்து விடும்.

❍ எறும்புப் பவுடரை வாங்கி, அதை டெட்டால், அல்லது பினாயிலில் குழைத்து, அரிசி வைத்திருக்கும் வாளி அல்லது டின்களின் அடியில் சுற்றிப் பூசி விட்டால் எறும்புகள் அண்டவே அண்டாது.

❍ சுவாமி அலமாரி (அ) அறையைப் பளிச்சென்று வைக்க... சுவாமி படங்களை ஒரே சைஸில் ஆர்டர் கொடுத்து வாங்கி மாட்டவும். தெய்வ பக்தியோடு சேர்ந்து, கலையார்வமும் மின்னுமே.

❍ குடம், சாம்பிராணி, விபூதி, குங்குமம் போட ஒரே சைஸில் டப்பாக்கள் வாங்கி அவற்றில் கொட்டி வரிசையாக அடுக்கவும்.

❍ எப்போதும் சுவாமி விளக்கை பளிச்சென்று தேய்த்து, முத்துப் போல் எரிய விடவும். (மெல்லிய திரி போட்டு)

❍ அடிக்கடி சுவாமிப் படங்களை (வாரம் ஒருமுறை (அ) மாதம் இருமுறை) மெல்லிய வெள்ளைத் துணியால் துடைத்து வைக்கவும்.

♥ எப்பொழுது காஸ் அடுப்பை அணைப்பதானாலும் முதலில் சிலிண்டரை மூடி விட்டு மேலே அணையுங்கள். ஒவ்வொரு தடவையும் டியூபில் இருக்கும் காஸ் வீணாகாமல் இருக்கும். காஸும் ஒரு வாரம் அதிகமாக வரும்.

♥ காஸ் எரியவில்லை என்று காஸ் வரும் நிப்பிளைக் குத்திக் குத்திப் பெரிது செய்து அடுப்பு சிவப்பாக எரிவதாலும் காஸ் வீணாகும்.

♥ மாலையில் தீபம் ஏற்றும் முன்பு திரி நூல்களை ஒரு மணி நேரம் முன்பே கட் செய்து ஒரு கப்பில் நாலு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு ஊறவைத்து விட வேண்டும். பின் அகல் விளக்கில் அந்தத் திரிநூலை எடுத்து எண்ணெய் விட்டு ஏற்றினால் விளக்கு நன்றாக நின்று எரியும்.

♥ வீட்டைப் பூட்டிவிட்டுப் போகும் போது, நாம் பூட்டைத் திருப்பி பூட்டி விட்டுப் போக வேண்டும். இதனால் மழைத் தண்ணீர் உள்ளே போகாது. பாதுகாப்பும் கூட.

♥ டிபன் காரியரில் உள்ள அடுக்குகளில் ஒன்று, இரண்டு என்று நம்பர்களைப் பொறித்து வைத்தால் அடுக்கும் போது சுலபமாய் இருக்கும்.

♥ கண்ணாடி மேஜை மீதுள்ள கறை நீங்குவதற்கு டால்கம் பவுடர் அல்லது

கடலை மாவைத் தூவி பிறகு நன்றாக துடைத்து விடவும்.

● கையில் மண்ணெண்ணெய் பட்டு அதன் வாடை கையை விட்டுப் போக வில்லையென்றால் கொஞ்சம் தயிரை எடுத்து அதில் கையைக் கழுவினால் வாடை போய்விடும்.

● ஹார்ட்வேர் கடைகளில் கிடைக்கும் சிலிகான் கார்பைட் பேப்பர் வாங்கி வந்து, இலுப்பச் சட்டி/தோசைக் கல்லை தண்ணீரில் அலம்பி விட்டு இந்தக் காகிதத்தில் ஒரு சிறு துண்டு வெட்டி எடுத்துக் கொண்டு தேய்த்தால் கறுப் பெல்லாம் மாயமாக மறைந்து விடும். வருடக்கணக்கில் பிசுக்கு பிடித்திருந்தால் சில தடவைகள் தேய்த்துக் கழுவினால் சுத்தமாகி விடும்.

● டீ.வி., ஃப்ரிட்ஜ், ட்யூப் லைட் போன்ற சாதனங்களின் ஸ்விட்ச்களை அணைத்தவுடனேயே (மனம் மாறி) மீண்டும் போடாதீர்கள். ஃப்ரிட்ஜில் 'கம்ப்ரசரும்', டீ.வி.யில் பிக்சர் டியூபும், டியூப் லைட்டில் 'பாலஸ்டு'ம் இதனால் பாதிக்கப்பட்டு விரைவில் பழுதாகும்.

● மாவு மிஷினில் மாவு அரைப் பதற்கு முன், சிறிதளவு அரிசியைப் போட்டு அரைத்தபின் எந்த மாவு வேண்டுமானாலும் அரைக்கலாம். நமக்கு முன்பு கம்பு, கேழ்வரகு, கோதுமை, க. பருப்பு அரைத்தாலும் கவலையில்லை. மாவு சுத்தமாக இருக்கும்.

● கேன்வாஸ் ஷூ பாலிஷ் டப் பாவை, பாலிஷ் தீர்ந்த பிறகு அதில் செம்மண் குழைத்து வைத்துக் கொண் டால், அதிலுள்ள பிரஷ்ஷால் வாச லில் கோலம் போடும் போது நன்றாக வரும்.

● உப்புத் தண்ணீரினால் பாத்திரங் களில் வெள்ளையாக, சொர சொரப்பு டன் இருக்கிறதா? மோர் ஊற்றி வைத்து நான்கு அல்லது ஐந்து மணி நேரம் கழித்து பாத்திரத்தை கழுவிப் பாருங்கள். பாத்திரம் 'பளிச்'சென்று மின்னும்!

● டிரான்ஸ்பரண்ட் பிளாஸ்டிக் தம்ளர் கள் அடிப்பாகம் உடைந்து விட்டால் அதை பல்ப் ஷேட் ஆக செய்து கொண் டால் சிக்கனமாகவும், அதிக பிரகாசமாக வும், (புதிய டிசைன்கள்) அழகாகவும் அமையும்.

● காலிங் பெல்லை உபயோகிக்கும் போது இரவு நேரங்களில் லேசாகத் தொட்டால் போதும். அழுத்தி நீண்ட நேரம் அடித்தால் உள்ளே சிறு குழந்தை கள் அலறவும், அழவும் நேரலாம்.

● சோபா, மேஜைகளை இடம் மாற் றும் முன், அவற்றின் கால்களில் பழைய சாக்ஸ்களை நுழைத்து விடவும். இப் போது இஷ்டப்படி இழுக்கலாம். கீறல் விழாது. தரையும் பொருட்களும் பாழாகாது.

● உடையில் எண்ணெய் கொட்டி விட்டால் உடனடியாக அந்த இடத்தில் விபூதியைப் பூசி ஒரு மணி நேரம் வைத்து விடுங்கள். அதன்பின் சோப்புப் போட்டு அலசினால் எண்ணெய்க் கறை இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்து விடும்.

● தோலில் செய்த எந்தப் பொருளை யும், பாலில் நனைத்த துணியினால் துடைத்தால், நல்ல பளபளப்பாக ஆகி விடும்.

● வீடு கட்டும் போது மீந்த 'டைல்ஸ்' களை சமையலறையில் எண்ணெய், நெய், ஊறுகாய் ஜாடிகளுக்கு அடியில்

வைக்கப் பயன்படுத்தலாம்.

♥ எக்ஸாஸ்டு ஃபேன் சுவரில் வட்ட மாக ஃபேன் இல்லை என்றால் மாவு சலிக்கும் சல்லடையை அங்கு பொருத்தி விட்டால், பூச்சி பொட்டு எலி எதுவும் உள்ளே அண்டாது.

♥ பிளாஸ்கில் பால், காப்பி, டீ ஊற்றி வைப்பதை விட ஹாட் பேக்கில் ஊற்றி வைத்தால், அதிக தம்ளர் ஊற்ற முடியும். மூன்று மணி நேரத்திற்கு மேல் சூடு குறையாமல் வைத்திருந்து அனைவரும் குடிக்கலாம்.

♥ கிரைண்டரில் அரிசி அரைக்கும் முன் ஒரு ¼ கப் தண்ணீர் விட்டு விட்டு, பின் ஊறிய அரிசியைப் போட, அரிசி குழியில் சிக்கிக் கொள்ளாமல் விரைவில் அரைபடும். கிரைண்டரில் சுற்றும் கல்லும் எளிதாகச் சுழலும்.

✿ அவரைக்காய் வைக்கும் கவரில் 2 பச்சை மிளகாயையும் சேர்த்து வைத்தால் எறும்பு வராமல் இருக்கும்.

✿ டைனிங்டேபிள் மீது ஒரு கிண்ணத் தில் சிறிதளவு புதினா இலையைப் போட்டு தண்ணீர் ஊற்றி சிறிது உப் பையும் கலந்து வையுங்கள். ஈத் தொல்லை இருக்கவே இருக்காது.

✿ வாழை இலையின் நடுவில் உள்ள காம்பை நறுக்கி இட்லி மாவில் போட்டு வைத்தால் பொங்காது.

✿ கடையில் எட்டணாவுக்கு மூக்குப் பொடி வாங்கித் தண்ணீரில் கரைத்து எறும்புப் புற்றில் வைத்து விடுங்கள். மாயமாய் மறைந்து விடும்.

✿ அவசர வேலை காரணமாக கிரைண் டரை உடனே அலம்ப முடியாமல் போக லாம். குழவி காய்ந்து போய் விடும். ஓர் ஈரத் துணியைக் குழவியில் சுற்றி விடுங்கள். பிறகு ஐந்து நிமிடத்தில் அலம்பினால் சுத்தமாகி விடும்.

✿ அடிக்கடி உபயோகப்படுத்திய டீ வடிகட்டி அடைத்துக் கொண்டிருக்கும். எவர்சில்வர் வடிகட்டியாக இருந்தால் நெருப்பில் சில நிமிடங்கள் காட்டிய பிறகு கழுவி விடவும். அடைப்பு நீங்கி பளிச்சென்று இருக்கும்.

✿ இன்ஜெக்ஷன் போடும் சிரிஞ்ச் இருந்தால் அதை பேனாவிற்கு இங்க் ஃபில்லராக பயன்படுத்தலாம். அதோடு அதில் தேங்காய் எண்ணெய் எடுத்து சைக்கிளுக்கு எண்ணெய் போடவும் பயன்படுத்தலாம்.

✿ டேட் எக்ஸ்பயரி ஆன மாத்திரை களைப் பொடி செய்து தண்ணீரில் கலந்து செடி கொடிகளுக்குத் தெளித்து விடலாம். செடிகளுக்குப் பூச்சி, புழு வராமல் செழித்து வளரும்.

✿ துணிகளில் எண்ணெய் கறையோ, கிரீஸ் தாரோ பட்டு விட்டால் அவற்றைத் துவைக்கும் போது சிறிது சொட்டு நீலகிரி தைலம் விட்டுக் கழுவினால் கறைகள் போய்விடும்.

✿ வீட்டில் எறும்புப் புற்று இருந்தால் அங்கே கொஞ்சம் பெருங்காயத் தூளைத் தூவி விடுங்கள். அவ்வளவுதான் பல நாட்களுக்கு வீட்டில் எறும்புப் புற்றே வைக்காது. அதன் தொல்லையும் இருக் காது.

✿ அயர்ன் பாக்ஸில் துணிக்கறை படிந்து விட்டால் சுத்தமான ஆஸிட்டை (நகைக்க கடைகளில் உபயோகப்படுத்து வது) லேசாக ஒரு குச்சியால் தடவி பிளேடால் சுரண்டினால் 'பளிச்'சென்று ஆகி விடும்.

⁂ நெயில் பாலிஷை ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்தால், நீண்ட நாள் காயாமல் இருக்கும். ஒரு வருடம் வரை இருக்கும்.

⁂ தலையணை உயரம் குறைந்திருந்தால், முகத்திற்கு அழகூட்டும்.

⁂ ஸ்நானப் பவுடர் தயாரிக்கும் போது சிறிது குப்பைமேனி இலைகளையும் காய வைத்து, இடித்துச் சேர்த்துக் கொள்ளவும். எந்தவித தோல் வியாதிகளும் நெருங்காது.

⁂ முனை மழுங்காத ஹேர்பின்களை நெயில் பாலிஷில் இரண்டு முறை முனைப் பகுதியை நனைத்து எடுத்து உலர விடவும். (ஹேர்பின்னின் அடிமுனையை மட்டும் நனைத்தால் போதும்).

⁂ சிறுமியருக்கு மருதோன்றி இட்டு விட்டால் சற்று உலர்ந்ததும் பால் கவருக்குள் அவர்கள் கைகளை நுழைத்து கட்டி விடலாம். உதிர்ந்தாலும் கவருக்குள்ளேயே உதிரும்.

⁂ வீக்கத்திற்கும், தீக்காயத்திற்கும் வெந்தயக் கீரையை அரைத்துப் பற்றுப் போடலாம்.

⁂ கூந்தல் மிக அதிகமாக உதிரும் போது வெந்தயக் கீரையை அரைத்துத் தலையில் தடவிக் கொண்டு கொஞ்ச நேரம் கழித்துக் கூந்தலை அலசலாம்.

⁂ குளிர்ந்த பசும் பாலால் முகத்தைக் கழுவுங்கள். அல்லது குளிர்ந்த டீ தண்ணீரால் முகத்தைக் கழுவுங்கள்.

⁂ தக்காளிப் பழத்தின் தோலை உரித்து விட்டு, அத்துடன் தேனைச் சேர்த்துப் பசையாய் குழப்பி முகத்தில் பூசிக் கொள்ளவும். 10 நிமிடங்கள் கழித்து வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவினால் போதும்.

⁂ பற்களை அடிக்கடி சுத்தம் செய்தாலும் எனாமல் போய் விடும்.

⁂ பற்களை நல்ல 'பேஸ்ட்' கொண்டு பிரஷ்ஷினால் தேய்த்தல் அவசியம்.

⁂ பைகார்பனேட் சோடாவுடன் சாதாரண உப்பு சம அளவு கலந்து தேய்க்க ,பற்கள் பளபளக்கும்.

⁂ ஆரஞ்சுத் தோலை உலர்த்தித் தூளாக்கி பிரஷ் செய்வதும் பற்களைப் பளீரிட வைக்கும்.

⁂ கருகிப் போன ரொட்டித் துண்டுகளால் பற்களைத் துலக்கினாலும் பற்கள் வெண்மையாக இருக்கும்.

⁂ எலுமிச்சை தோலால் (பழம் பிழிந்த பின்பு தோலை அப்படியே) பற்களைத் துலக்கினாலும் பற்களில் உள்ள கறை போகும்.

⁂ சாதாரண உப்புடன் எலுமிச்சை சாறு கலந்து பல் தேய்ப்பதும் கறைகளைப் போக்கும். ஆனால், சிலருக்கு இந்த முறை பற்களைக் கூச வைக்கும்.

⁂ பனிக்காலங்களில் சோப்பைத் தவிர்த்து, பாசிப் பயறு 1 கப், பச்சரிசி 1/4 கப், சில துண்டு கஸ்தூரி மஞ்சள், அல்லது ஒரிரு துண்டு சாதாரண மஞ்சள் போட்டுப் பொடித்துத் துணியில் சலித்து, குளித்துப் பாருங்கள். சருமம் வெடிப்பு விடாது.

⁂ வெள்ளரிக்காயை 'சாலட்' முதலியவற்றில் உபயோகிக்கும் போது அதன் தோலைச் சீவி எறிந்து விடாதீர்கள். ஏனெனில் அதன் தோலில்தான் அழகைக் காக்கும் தாது உப்புக்களும், வைட்டமின்களும் உள்ளன.

⁂ பாகற்காயில் குட்டை பாகல் வகைகளில் இரும்புச் சத்தும், வைட்டமின் ஏ, சியும் மற்ற வகைகளைக் காட்டிலும் அதிகமாக உள்ளன.

⁂ முகத்துக்குப் போடும் லாக்டோ காலமைன், லக்மே காலமைன் போன்ற கிரீம்கள், பழசாகி, கெட்டியாகி, கட்டி தட்டி விட்டால் கவலை வேண்டாம். அதில் சிறிது ரோஸ் வாட்டர் (பன்னீர்) விட்டுக் குழைத்தால் புதிய கிரீம் போல் ஆவதுடன், கமகமவென மணமுடனும் இருக்கும்.

⁂ 10 - 15 செம்பருத்தி இலைகளைப் பறித்து, அம்மியில் வைத்து உருத்தெரியாமல் ஆக்குங்கள். கொழ கொழவென்ற சட்னி தயார். இந்தப் பச்சை சட்னியில் ஒரே ஒரு மேசைக் கரண்டி சீயக்காய்த் தூளைக் கலந்து நீராடுங்கள்.

⁂ முதல் நாள் இரவு இரண்டு கைப்பிடி வேப்பிலையை இரண்டு குவளைத் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து, ஆறியபின், மறு நாள் காலை தலைக்குக் குளிக்கும்போது, தலையை அந்த நீரில் அலசிவிட்டுக் குளித்தால் பேன் தொல்லை நீங்கும்.

⁂ இதே நீரை முகத்திற்கு உபயோகித்தாலும், முகத்தில் உள்ள மாசு மறு நீங்கி முகம் பளபளப்பாக இருக்கும்.

⁂ எப்போதுமே நேராக நிமிர்ந்து உட்காரப் பழகுங்கள். 'ராஜ' தோரணையில் அமர்வது எதிரே இருப்பவர்கள் புருவங்கள் உயர்வதுடன் உங்களின் 'தனி அழகு' அவர்களை வாயடைக்கவும் செய்யும்.

⁂ இமிடேஷன் தோட்டால் மேல் படும் பகுதிகளில் ஒரு 'கோட்' நேச்சுரல் கலர் நெயில் பாலீஷைப் பூசிக் காய விட்ட பின் அணிந்தால் எந்த அலர்ஜியும் ஏற்படாது.

⁂ 'டை' போடுமுன்பு சிறிதளவு புளி, உப்பு சேர்த்துக் கரைத்த 'திக்'கான கரைசலை அல்லது எலுமிச்சம் பழச்சாறுடன் சேர்த்த கரைசலை ரெடியாய் ஒரு 'கப்'பில் வைத்துக் கொண்டால் 'கறை' பட்டாலும் வெகு சுலபமாக இந்தக் கலவையைப் பூசிக் கொண்டு, சோப்பினால் கழுவினால் போதும். கறை போய் விடும்.

⁂ கெமிகல் கலந்த ஹேர்டையை விட ஹெர்பல் ஹேர் டையே மிகவும் சிறந்தது.

⁂ தக்காளி பழத்தை இரண்டாக வெட்டி அத் துண்டுகளை முகம், கழுத்து, கை, பாதம் பகுதிகளில் தேய்த்து அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து பின் கடலை மாவு கொண்டு தேய்த்துக் கழுவினால் ப்ளீச் செய்தது போங்கள்.

⁂ வெள்ளரித் துண்டுகளை எடுத்துக் கொண்டு அதன் சாற்றினை முகம் முழுவதும், குறிப்பாக கண்களின் அடிப் பகுதிகளில் தேய்த்துச் சிறிது நேரம் கழித்து கடலை மாவு கொண்டு கழுவினால் கரும் புள்ளிகள், தேமல் மறையும்.

அழகு குறிப்புகள்!

⁂ பழுத்த பப்பாளி பழத்துண்டில் ஒன்றை எடுத்து முகம், கழுத்து, பாதப் பகுதிகளில் தேய்த்து பயத்த மாவு அல்லது கடலை மாவு கொண்டு தேய்த்துக் கழுவினால் வறண்ட தோலும் மினு மினுக்கும்.

⁂ இளம் நரைக்குப் பித்தம்தான் காரணம். கவலை, மனச்சோர்வும் தலையைப் பல வீனப்படுத்தி, நரையை ஏற்படுத்தும். அதிகம் காப்பி, தேநீர் பருகினால் பித்தம் ஏற்படும்.

⁂ இளம் நரையை தடுக்க பச்சைக் காய்கறிகள், பழ வகைகள், நிறைய சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

⁂ அசைவ உணவுக்காரர்கள் மீன், மாமிசமும், சைவ உணவுக்காரர்கள் பால் உணவுகளையும் நிறையச் சாப்பிடலாம்.

⁂ சாக்லேட், இனிப்பு, கேக் வகைகளைத் தவிருங்கள். தினமும் 8 தம்ளர் தண்ணீர்

அவசியம் குடியுங்கள்.

⁂ சோப்பிலுள்ள காரப் பொருள்களால் மயிர்க்கால்கள் வலுவிழக்கின்றன. எண்ணெய்ப் பசை நீங்கி, தோலில் வறட்சியும், சுருக்கமும் தோன்றும்.

⁂ நெல்லிப் பொடி கலந்த பச்சைப் பயற்றுப் பொடியைத் தேய்த்துக் குளித்தால் தோல் பொலிவு பெற்று, சுருக்கம் நீங்கி, பளபளப்புப் பெறும்.

⁂ நெல்லிக்காயை கொட்டை நீக்கி, வெயிலில் நன்கு உலரவைத்து, காய்ந்த பின் பொடி செய்து கொள்ளலாம்.

⁂ பசிதாப் பழத்தின் விதைகளை வெயிலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து நல்லெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால் பேன் தொல்லை நீங்கும். சீயக்காயோடும் இவ்விதைகளைச் சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.

⁂ தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்தால் சீகைக்காய் பொடியுடன் ஒரு கரண்டி புளித்த தயிர் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். தலைமுடி மிருதுவாக இருப்பதுடன், தயிர் சிறந்த கண்டிஷனரும் கூட!

⁂ முக அழகு க்ரீம்களை ஃப்ரிட்ஜிலேயே போட்டு வைக்கலாம். முகத்தில் தடவும் பொழுது ஜில்லென்று இருக்கும். (சளி தொந்தரவு உள்ளவர்கள் இப்படிச் செய்ய வேண்டாம்!)

⁂ நாள்தோறும் உணவுக்குப் பிறகு இரண்டொரு நெல்லிக்காய்களைச் சாப்பிட்டு வரவும். அத்துடன் ஒரு சிட்டிகை கடுக்காய்ப் பொடியையும் சாப்பிட்டு வெந்நீர் குடியுங்கள். நீங்கள் எப்பொழுதுமே இளைஞி தான்!

⁂ காய்ந்த எலுமிச்சைத் துண்டாக்கி தோல்களை மிக்ஸியில் போட்டுத் தூளாக்கிக் கொள்ளவும். முகம் கழுவு வதற்கு பத்து நிமிடம் முன் இப் பொடி சிறிதளவு எடுத்து பாலுடன் குழப்பி ஊறியபின் முகம் கழுவினால், பளிச்சென இருக்கும்.

⁂ வாதம், கை, கால் வலி, எரிச்சல் இவை கட்கு மருதோன்றி இலையை எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு அரைத்துப் பூசி வரலாம். இலையைப் பாதத்தில் தேய்த்தால் கால் எரிச்சல் போகும்.

⁂ அம்மை கண்டுள்ள காலங்களில் கண்களுக்கு அம்மையால் தீங்கு வராது இருக்க மருதோன்றி இலையை அரைத்து இரு பாதங்களிலும் கட்டலாம்.

⁂ இரவில் தலையணை அடியில் மருதோன்றி பூக் கொத்தை வைத்துப் படுத்தால் நன்கு தூக்கம் வரும்.

⁂ சாம்பிராணித் தூளுடன் மருதோன்றி விதைகளையும் சேர்த்துப் புகை போட வீடுகளில் உள்ள துஷ்ட தேவதைகள் போய் விடும் என்பது நம் முன்னோர்கள் நம்பிக்கை.

⁂ சரியான அளவுடன் செருப்பு/ஷூ அணிவது மிக அவசியம்.

⁂ ஷூக்களின் முன்பக்கம் மிகக் கூராக வளைந்திருந்தால், கால் விரல் நகங்கள் வெளிப்பக்கமாக வளர முடியாமல், உட்பக்கமாக வளர ஆரம்பிக்கலாம். உட்பக்கமாக வளரும் நகங்கள் தொற்றுக்கு ஆளாகி, வீக்கமுண்டாகி அதனால் துர்நாற்றமும் ஏற்படலாம்.

⁂ வாரம் ஒருமுறை தவறாமல் முடக்கத்தான் கீரையை அரைத்து, தலையில் தேய்த்து ஐந்து நிமிடம் ஊறியதும் குளிக்கவும். இதுபோல் தொடர்ந்து மூன்று மாத காலம் குளித்துப் பாருங்கள். எந்தக் காரணத்தால் முடி கொட்டினாலும் நின்று விடும். இந்தக் கீரை நரை விழுவதைத்

தடுக்கும். கருகருவென முடி வளரவும் செய்யும்.

⁂ அரை கிலோ புழுங்கல் அரிசியுடன் ஒரு கட்டுக் கீரையை வைத்து அரைத்து, உப்புப் போட்டுக் கரைத்து வைத்து மறுநாள் தோசை செய்தும் சாப்பிடலாம். சிறிதும் கசக்காது. உடம்புக்கும் மிகவும் நல்லது.

⁂ சாதிக்காய், சந்தனம், மிளகு ஆகிய சரக்குகளைச் சம அளவாக எடுத்துச் சேர்த்து அரைத்து, இந்த விழுதைத் தொடர்ந்து தடவி வந்தால் முகப்பரு கொட்டிப் போய் விடும்.

★ கால்கள் அகன்றும் சதைப் பிடிப்புடனும் உள்ள பெண்கள் பட்டைக் கொலுசு அணிந்தால் அழகாக இருக்கும்.

★ உயரமான, சதைப் பிடிப்பு இல்லாத பெண்கள் சங்கிலி போன்ற மெல்லிய கொலுசு அணிந்தால் பார்க்கப் பாந்தமாக இருக்கும்.

★ பெண்கள் இரவில் உறங்கும் போது பெரிய தலையணை வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. அப்படி வைத்துக் கொண்டால் கழுத்து தடித்து அவலட்சணமாகி விடும். சிறிய மென்மையான தலையணைகளையே உபயோகிக்க வேண்டும்.

★ மெழுகுவர்த்தியைச் சீவி, தூள் செய்து கொண்டு தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து நெருப்பில் காட்டிச் சூடேற்ற, மெழுகு உருகி லேகியம் போல் வரும். அப்போது அதை நன்றாகக் கிளறி எடுத்து வைத்து வெடிப்பின் மீது தடவி வாருங்கள். வெடிப்பு குணமாகி விடும்.

★ சில சமயங்களில் சிலருக்குக் கழுத்தில் நகை போட்டுக் கொள்ளும் இடத்தில் கறுப்பாக கறையாக இருக்கும். இதற்கு முகப் பவுடர் காரணமாக இருக்கலாம்.

★ எல்லா முகப்பவுடர்களிலும் 'ஜிங்க் ஆக்சைட்' என்ற உலோகம் நுண்ணிய அணுக்களாகக் கலக்கப்படுகிறது. இது, நகைகளில் இருக்கும் மிருதுவான உலோகங்களில் உரசி, தேய்த்து, சருமத்தில் கறையாகப் படியச் செய்கிறது.

★ குளிர், பனி காலங்களில் குளித்தவுடன் ஒரு டீஸ்பூன் நல்லெண்ணெயுடன் ஒரு சொட்டு எலுமிச்சம் பழச்சாறு சேர்த்து நன்கு குழைத்து, கை, முகம், கழுத்து போன்ற இடங்களில் தடவி விடுங்கள். நாள் முழுவதும் தோல் பளபளப்பாக இருப்பதோடு, வறட்டுத் தன்மையும் இருக்காது.

★ செம்பருத்தி இலையை கொதிக்கும் வெந்நீரில் போட்டு, கைபொறுக்கும் சூடு வந்தவுடன் இலையை எடுத்துப் பிழிந்தால் அருமையான ஷாம்பூ ரெடி.

★ வாரம் ஒருமுறை கருவேப்பிலை அரைத்துத் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிக்கலாம்.

★ வாரம், ஒரு நாள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் கருவேப்பிலை அரைத்து உருண்டையளவுச் சாப்பிட்டு வந்தால் இளநரை மறையும்.

★ கோரைக் கிழங்கை வாங்கி, அம்மியில் அரைத்து, குளிக்கும் போது உடலில் பூசிக் குளித்தால், தேவையில்லாத பகுதியில் வளரும் உரோமம் உதிரும். கை, கால்கள் மழமழவென்று பளபளப்பாக இருக்கும்.

★ முகம் வறண்டு பளபளப்பின்றி இருக்க தோலுக்குரிய சத்துக்கள் குறைவதே காரணமாகும். ஆகவே தோலுக்கு சக்தியளிக்கக்கூடிய காய்கறிகள், முட்டை, பால், மீன், கீரை வகை ஆகியவைகளை உண்ணலாம்.

★ எண்ணெய்ப் பசையை நீக்காத 'பியர்ஸ்' போன்ற சோப்புகளை உபயோகிக்கலாம்.

★ பால் ஏடு, கஸ்தூரி மஞ்சள், கிளிசரின் இவை மூன்றையும் கலந்து குழம்பாக்கி

முகத்தில் மசாஜ் செய்து தடவி, பின்னர் கடலை மாவு அல்லது பயத்தம் மாவு போட்டு முகத்தைக் கழுவலாம்.

★ தூக்கமின்மை அல்லது குறைந்த அளவு தூக்கம் இவை இரண்டுமே, நம் உடல் இயக்கத்தைப் பாதிக்கக்கூடியவை.

★ குறிப்பிட்ட அளவு தூக்கமும், குறித்த நேரத்தில் தூங்கப் போவதும், நம் உடலில் நிகழும் பல ரசாயன மாற்றங்களைச் சீர் படுத்துகின்றன.

★ ஆறு மணி நேரத்திற்கும் குறைவான இரவுத் தூக்கம் ஆயுளைக் குறைக்கிறது. அது போல, தாமதமாகத் தூங்கப் போவ தையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

★ புருவத்தில் தினமும் காலையில் அரை ஸ்பூன் பால் ஆடை தடவி இருபது நிமி டங்கள் கழித்துக் கழுவவும். பின்பு சிறிது விளக்கெண்ணெயை எடுத்து அழுத்தமாக இருபது தடவைகள் மசாஜ் செய்யவும். இதனால் புருவம் வளர வாய்ப்புண்டு.

★ புருவத்தில் 'ஐப்ரோ' பென்சிலால் அழுத்தமாகக் கோடுகள் வரைந்து கொள்ளலாம். அழுத்த மான கோடுகள் வரையப் பென்சிலைப் படுக்க வைத்தாற் போல் பிடித்துக் கொண்டு புருவம் தீட்ட வேண்டும்.

★ 'டார்க் ஷேடு'ள்ள லிப்ஸ்டிக் பூசினால் உதடுகளை மெலிதாக்கிக் காட்டலாம்.

★ வெளிர் நிறமானவற்றைப் பூசினால் உதடுகள் கனமாகத் தோன்றும்.

★ உதடுகளின் வெளி ஓரங்களை லைட் ஷேடினாலும் மற்ற பாகத்தை 'டார்க் கலர்' லிப்ஸ்டிக்காலும் பூசுங்கள். ரொம்பவும் பளபளப்பானதை உபயோகிக்காதீர்கள்.

★ உதடுகளின் வெடிப்புகளை 'க்ரீம்' பூசி மறைத்து, லிப்ஸ்டிக் தடவுங்கள்.

★ லிப்ஸ்டிக் ரொம்ப நேரம் நிலைத்திருக்க முதலில் பவுடர் பூசி, பிறகு சாயம் தீட்டுங் கள்.

★ ஒழுங்கற்ற உதடுகளுக்கு அதன் ஓரங் களை நேச்சுரல் கலர் ஷேட்' உபயோகித்து அட்ஜஸ்ட் செய்யுங்கள்.

★ பச்சைப் பயிறை அரைத்து மாவாக்கி, அதனுடன் சலித்து எடுத்த கோதுமைத் தவிட்டைக் கலந்துத் தேய்த்துக் குளித்தால் தோலில் இருக்கிற கரும்புள்ளிகள் மாறித் தோல் பளபளவென்று இருக்கும்.

★ ஸ்டிக்கர் பொட்டைச் சுவற்றில், கதவு களிலோ ஒட்டாமல், இரண்டு ஸ்டிக்கர் பொட்டுகளை ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டி வைத்தால் ஒட்டும் தன்மை குறையாமல் பல நாட்கள் உபயோகிக்க முடிகிறது.

★ உடைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கும் பொழுது நாம் எப்பொழுதும் நம் உடல் கட்டு, நிறம் இவற்றுக்கு ஏற்ற மாதிரி எடுக்க வேண்டும்.

★ குண்டாக இருப்பவர்கள் ஷிபான் மாதிரி புடவைகளையும், ஒல்லியாக இருப்ப வர்கள் 'பொசு பொசு'வென்று காட்டன் புட வைகளையும் கட்டுவது நன்றாக இருக்கும்.

★ தேர்ந்தெடுத்த ஆடைகளைச் சிறந்த கலைநயத்துடன் உடுத்தினால், நாம் எல் லோருமே சுஷ்மிதாசென், ஐஸ்வர்யா ராய்தான்!

★ உடல் எடை குறைய நார்ச்சத்து நிறைந்த பொருட்களை உண்ண வேண்டும்.

★ நார்ச்சத்து நிறைந்த பொருட்களை உண்ணும் பொழுது நம் இரத்தத்தில் சர்க்கரைச் சத்து அதிகரிப்பதில்லை.

★ அதிக பழங்களை உண்ணும் பொழுது அதிலுள்ள இயற்கையான சத்துகள்

எடையைக் குறைக்கச் செய்கிறது.

★ உடல் எடை குறைய முக்கியமாக மூன்றுவிதச் சாறுகள் கேரட், வெள்ளரிக் காய் மற்றும் பசலைக் கீரை இவற்றைச் சாறு செய்து சாப்பிட வேண்டும்.

★ உடல் எடை குறைய சமைத்த உணவை ஒரு நேரம் மட்டும் சாப்பிட வேண்டும்.

★ மருதாணி விழுதுடன் சிறிது கோந்து கலந்து இட்டுக் கொண்டால், உதிராது.

★ காய்ச்சாத பால் எடுத்து, கொஞ்சம் பஞ்சை எடுத்து, அதில் முக்கி முகத்தில் மென்மை யாக ஒற்றி எடுத்து, அதன் பிறகு கஸ்தூரி மஞ்சள், பச்சைப் பயறு மாவு கலந்து, முகத்தைக் கழுவினால், முகத்தில் உள்ள அழுக்குகள் நீங்கி முகம் மாசு மருவின்றி 'பளிச்' என்று 'பேஷியல்' செய்தது போலாகி விடும்!

★ டை உபயோகிப்பதற்கு முன்பு, கெமிகலை காதுக்குப் பின்புறம் மிகவும் சிறிய அளவில் போட்டுப் பின் 10 (அ) 15 நிமிடம் கழித்து எடுத்து விட்டுப் பிறகு 24 மணி நேரம் அப்படியே விட்டு விடவும். 24 மணி நேரத்திற்குப் பின் அந்த இடத்தில் கரும் புள்ளியோ, அல்லது சரும அலர்ஜிக்கான அறிகுறியோ இருந்தால் அந்த கெமிக்கலை உபயோகிக்கக் கூடாது.

★ பற்களை காலை எழுந்தவுடனும், ஒவ்வொரு உணவிற்குப் பிறகும் சுத்தம் செய்வது நல்லது. முக்கியமாக இனிப்புப் பதார்த்தங்கள் உண்டவுடன் வாய் கொப்பளிப்பது நல்லது.

★ சிகைக்காய் + வெந்தயத்துடன் நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும் பூந்திக் கொட்டையும் சேர்த்து அரைத்துக் குளிக்க முடிக்கு சிறந்த கண்டிஷனிங்!

★ அரப்பு கூட முடிக்கு நல்லது. சீகைக் காய் + வெந்தயம் அரைத்த விழுதுடன் அரப்புச் சேர்த்துக் குளிக்கலாம்.

★ தலைக்குக் குளித்ததும் மெதுவாக சிக்கு எடுத்து நுனியை நன்கு வாரி பின்னினால் வெடிப்பு ஏற்படாது. தலை காயாமல் வாரக் கூடாது.

★ முடிக்கு முட்டையின் வெள்ளைக் கரு மிகவும் நல்லது. முட்டையின் வெள் ளைக் கரு சிறந்த கண்டிஷனர் ஆகும்.

★ முட்டை அருவருப்பாய் இருப்பின், தயிர் உபயோகிக்கலாம். தயிருடன் சிறிது சாதம் வடித்த கஞ்சியையும் சேர்த்துத் தலையில் பூசி, சிறிது நேரம் கழித்து சீயக் காய் தேய்த்துக் குளிக்கலாம்.

★ மூக்கின் ஓரங்களில் உள்ள கருப்புக்கு, தினமும் ஆவி பிடித்து பஞ்சால் மூக்கின் ஓரங்களை துடைத்து எடுப்பது ஓரளவு பலன் தரும்.

★ நல்ல கொதிக்கும் நீரில் முகத்தைக் காட்டி ஆவி பிடித்தால், நீராவியால் முகம் ஓரளவு சுத்தமாகும்.

★ ஹேர்டை உபயோகிக்கும் போது சருமத்தில் பட்டால் காய்ந்தபின் கருப்பாக கறைகள் ஏற்பட்டு விடும். இவைகளை டெட்டாலில் நனைத்த பஞ்சால் அழுந்தத் தேய்த்தால் கறை கரைந்து விடும்.

★ உடல் மெலிந்தவர்கள் தேனில் பேரீச்சம் பழத்தை ஊறவைத்துத் தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் சதை பிடிக்கும்.

★ முகத்தில் எண்ணெய் வடியாமல் இருக்க, அடிக்கடி குளிர்ந்த நீரில் முகத்தைக் கழுவ வேண்டும்.

★ எலுமிச்சம் பழச்சாறு மட்டும் தேய்த்து வந்தாலும் போதுமானது.

★ சந்தனத் தூளுடன் வெள்ளரிச் சாறு

கலந்து பூசி வரலாம்.

★ அதிகமான பழ வகைகள், பால், மோர், கீரை ஆகிய வைகளை உணவில் சேர்த்து வருவது நல்லது.

★ மலச்சிக்கல் வராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

★ தொந்தி குறைய... கீரை, முட்டைக்கோஸ், காலி ஃபிளவரை தாராளமாகச் சாப்பாட்டில் சேர்த்து வந்தால் உடல் எடை தானாகக் குறைந்து விடும்.

★ கழுத்துப் பகுதி மற்றும் கை முட்டியின் கறுப்பு மறைய வெள்ளரி விதை 100 கிராம், கடுக்காய் தோல் 25 கிராம், சந்தனப் பொடி 10 கிராம் நன்கு அரைத்துச் சலித்து, கழுத்துப் பகுதி கையின் முட்டியில் பூசி வந்தால் கறுப்பு மறையும்.

★ சங்கை எடுத்து, கல்லில் சிறிது தண்ணீர் விட்டு அரைத்து முகப்பரு உள்ள இடத்தில் தடவ, முகப்பரு இருந்த இடம் தெரியாமல் போகும்.

★ புளிப்புச் சுவை உடல் எடை கூட்டும். மலச்சிக்கலும் ஏற்படும். ஆனால் எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, மாதுளை சாறுகள் உடலுக்கு நலம் தருபவை.

★ வாயில் மட்டுமே இனிக்கும் தேன் உடலுக்குக் கசப்பு தரும் தன்மை கொண்டது. சுவையற்ற வெந்நீரும் கசப்பு தரவல்லது.

★ இரத்த விருத்தி செய்து மலச்சிக்கலைத் தீர்க்கவல்லது துவர்ப்புச் சுவை.

★ தினமும் உணவில் வாழைப் பூ, அத்திக்காய், விளாம்பழம் சேர்த்துக் கொள்ள துவர்ப்புச் சுவையும், பலனும் கிடைக்கும்.

★ பெண்கள் வாரத்துக்கு ஒரு தடவை ஒரு சில துளிகளாவது தேங்காய் எண்ணெயை உடம்பில் தேய்த்துக் கொண்டு குளித்தால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். சருமமும் மிருதுவாக இருக்கும்.

★ வைட்டமின் மற்றும் கால்ஷியம் குறைவினால் சொத்தைகள் ஏற்பட்டு நகங்களின் அழகு பாதிக்கப்படும். வைட்டமின் 'சி', 'பி' காம்ப்ளெக்ஸ் குறைவு இதற்குக் காரணம்.

★ இறுக்கமான ஷூ போன்ற காலணிகளாலும் கால் நகங்கள் இறுக்கப்பட்டு வளர்ச்சி குன்றிப் போகும்.

★ தண்ணீரில் நகங்களை அதிகமாக ஊறவைத்துக் கொண்டிருப்பதும், சோப்பு, சோடா, உப்பு போன்ற பொருள்களும் நகங்களின் அழகைக் குறைக்கும்.

★ எலுமிச்சம் பழத் தோலை காலின் அடிப்பாகம், கை முட்டி, கணுக்கால், முகம் போன்றவற்றில் தேய்த்து சிறிது நேரம் கழித்து கழுவினால், தடவிய இடங்கள் பளபளப்பாகும், கறுமை குறையும்.

✦ தலைக்குச் சீயக்காய்த் தூள் மட்டும் தேய்த்தால் முடி வறட்சியாக இருக்கும். கஞ்சியுடன் தேய்த்தால் பட்டு போல் மிருதுவாக இருக்கும்.

✦ சிறிது அரிசி மாவுடன் திட்டமாகத் தண்ணீர் ஊற்றிக் கலந்து அடுப்பில் இரண்டு கொதி விட்டால் கஞ்சி ரெடி!

✦ வேப்பங் கொழுந்தை மை போல அரைத்துச் சில சொட்டு நல்லெண்ணெய்ச் சேர்த்துப் பருக்கள் மீது தடவி வந்தால் சீக்கிரம் மறையும்.

✦ காலையில் எழுந்ததும் எலுமிச்சை பழச் சாற்றை அருந்தினால், வேலைக்குப் புறப்படுவதற்கு முன், இரண்டு மூன்று முறை நாம் தேநீர் அருந்துவது தடைப்பட்டுப் போகும்.

✦ எலுமிச்சைப் பழச்சாறு புரோட்டீன், தாது உப்புகள் நிறைந்த உணவுகளை

எளிதல் ஜீரணமடையச் செய்கிறது.

✦ காலையில் எலுமிச்சை ஜூஸ் பருகி னால் நேர்த்தியான மெல்லிய உடல்வாகை யும் பெறலாம்.

✦ தொந்தி விழுந்துள்ள ஆணும் பெண் ணும் ஒவ்வொரு நாளும் வாழைத் தண் டைப் பருப்புப் போடாமல் சமைத்துச் சாப் பிட்டு வந்தால் தொந்தி கரையும்.

✦ வாழைத் தண்டைச் சமைத்துண்ணும் நாட்களில் தயிரையும், மோரையும் கண் டிப்பாக நீக்கவும்.

✦ தொந்தி குறைய அடிக்கடி வெந்நீர் அருந்தி வரவும்.

✦ பொட்டு வைத்த இடத்தில் அரிப்பும், புண்ணும் வந்தால், வில்வ மரக் கட்டையை உரைத்து அதன் குழம்பை பூசி வந்தால் புண் குணமாகும்.

✦ வில்வ மரக் கட்டையை சந்தனக் கல்லில் சந்தனத்துடன் சேர்த்து அரைத்து அந்தக் குழம்பைப் பூசினால் இன்னும் நல்ல பலனைத் தரும்.

✦ மருதாணி இட்டு காய்ந்த பிறகு அதன் மேல் சிறிதளவு சர்க்கரை கலந்த எலு மிச்சை சாற்றை ஊற்றி ஈரப்படுத்தி பின் னர் காய விட்டால் கைகளுக்கு அழகான அரக்குச் சிவப்பு நிறம் கிடைக்கும்.

✦ வெயிற் காலத்தில் முத்து மாலை அணி வது ஏற்றதல்ல. வெயிலின் காரணமாக பின்னங் கழுத்து மற்றும் தோள்களில் ஏற் படும் சூடான உப்பு கலந்த வியர்வை காரணமாக முத்துக்களின் தோல் உரிந்து விடும் ஆபத்து உண்டு.

✦ கடுக்காயை அரைத்து நெற்றியில் உண் டாகும் அலர்ஜி புண்ணுக்கு (ஸ்டிக்கர், குங் குமம் ஆகியவை வைப்பதால் வரும் புண் ணுக்கு) போட்டுக் கொண்டேயிருந்தால் புண் சீக்கிரம் ஆறிவிடும்.

✦ ஒரு கப் நல்லெண் ணெயில், வேப்பம் பூவை போட்டு காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு, வாரம் ஒருமுறை, தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் பொடுகு போய் விடும்.

✦ வாரம் இரண்டு முறை தேங்காயை அரைத்தெடுத்த பாலைத் தலையில் தேய்த் துக் குளித்தால் முடி கருகுருவென இருக் கும். செம்பட்டை நிறம் மாறும்.

✦ ஆலிவ் எண்ணெயைத் தினமும் தடவி வந்தால், முடி செம்பட்டை நீங்கி முடி கறுக்கும்.

✦ நல்லெண்ணெயில் சிறிது வேப்பம் பூவும், வெல்லமும் சேர்த்து, நன்கு காய்ச்சி தலையில் தடவி 30 நிமிடம் ஊறித் தலையை அலசி வந்தால் பொடுகுத் தொல்லை எளிதில் நீங்கி விடும்.

✦ உணவில் அதிக அளவு கருவேப்பிலை சேர்த்துக் கொள்ள, வேகமாக நரைப்பது கட்டுப்படும்.

✦ புளிப்புச் சுவை கொண்ட உணவுப் பொருட்களை அதிகம் உண்பது தலை முடிக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

✦ நெயில் பாலிஷ் போடுவதற்கு முன், கை கால்களை இளஞ்சூட்டு நீரில் கழுவி, துடைத்துப் பிறகு பாலிஷ் போட்டால், நகம் மின்னும்!

✦ ஆரஞ்சுப் பழத்தோல் எலுமிச்சம் பழத் தோல் இவைகளை காயவைத்துப் பொடி செய்து கடலை மாவு, தயிர் சேர்த்தால் சிறந்த பேஸ்பேக்காக உபயோகப்படும்.

✦ அகில் கட்டையைப் பசும்பால் விட்டு அரைத்து, உடல் சருமத்தில் தொடர்ந்து பூசி வந்தால், தோலில் சுருக்கங்கள் ஏற் படாது. ஊளைச்சதை குறைந்து இறுகி உடல் நல்ல கட்டமைப்பைப் பெறும்.

* வாழைக்காய், பூ, தண்டு இவைகளைச் சமைக்கும் போது, 2 ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெய் விட்டுத் தாளித்தால் மிகுந்த மணத்துடன் இருக்கும்.

* பள்ளி நாட்களில் தினமும் எண்ணெய் நிறைய விட்டு, வதக்கல் செய்வதைத் தவிர்த்து, முழுதானியம் சிறிது சேர்த்துக் கூட்டு செய்து, குழந்தைகளைச் சாப்பிடப் பழக்க வேண்டும். எண்ணெய் மிச்சம், சத்து அதிகம்.

* வெண்ணெய்க் காய்ச்சி இறக்கும் போது பச்சை வெற்றிலை ஒன்றைக் கிள்ளிப் போடுங்கள். வீடே நெய் வாசனையில் மணக்கும். மடியாக உபயோகப் படுத்த இந்த நெய் நல்லது.

* கார்ன்ஃபிளேக்ஸை புளிப்பில்லாத கட்டித் தயிரில் கலந்து அத்துடன் சிறிது காரட் துருவல், உப்பு, கொத்துமல்லித் தழைப் போட்டு கலந்து, கப்பில் போட்டுக் கொடுத்தால் குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

* பொரியலுக்குப் போடும் தேங்காய்த் துருவல் இளசாக இருந்தால் சிறிது வறுத்துப் பின் பொரியலில் சேர்த்தால் பொரியல் அதிக நேரம் நன்றாக இருக்கும்.

* தயிர் சீக்கிரம் தோய வேண்டும் என்றால் பாலில் மோராக உறை குத்தினால் சீக்கிரம் தயிர் தோயும் (அ) தயிராக உறை ஊற்றினால் ஸ்பூனால் நன்கு கலக்க வேண்டும்.

* கத்தரிக்காயின் மேற்புறம் நன்றாக இறுக்கமாகக் கூடி இருந்தால் முற்றல் மற்றும், இடைவெளி அதிகமாகத் தெரிந்தால் பிஞ்சாகும். அம் முறையில் பொறுக்கிய காய்களை வெண்ணையாக நறுக்க முடியும், கறியும் அமுதமாக இருக்கும்.

* மில்க் பவுடரைச் சற்று வெது வெதுப்பான நீர் விட்டுக் குழைத்துக் கொண்டு நால்வகைப் பழங்களை நறுக்கி, இத்துடன் பொடித்த சர்க்கரையும் கலந்து, ஏதாவது ஒரு எஸென்ஸை ஊற்றி, பிரிஜ்ஜில் 3 மணி நேரம் வைத்துப் பரிமாறுங்கள். அருமையான மில்க் ஃப்ரூட் சாலட் தயார்.

* துவையல் அரைக்கும் போது, சின்னக் கிண்ணத்தில் புளியைத் தண்ணீர் தெளித்துச் சூடாக இருக்கும் குக்கர் மீது வைத்து, ஐந்து நிமிடங்கள் கழித்து அரைக்க உபயோகித்தால் நன்றாக மசியும்.

* வெகு கரகரப்பான வெங்காய பக்கோடா தயாரிக்க, வெங்காயத்தைத் துருவினாற்போல் நறுக்கி, உப்புத் தூள் கலந்து பத்து நிமிடங்கள் ஊறியதும், அதிலேயே கடலை மாவு, மசாலாப் பொடிகள் சேர்த்துப் பிசைந்து, பக்கோடா போடவும். தண்ணீர் சேர்க்காமல், 2 ஸ்பூன் உருகிய நெய் மட்டும் விட்டுப் பிசைய வேண்டும்.

* பால் பாயசம் செய்வதற்குப் பச்சரிசியை நன்றாகக் களைந்து, அரை மணி நேரம் ஊறவைத்துப் பிறகு, பாலில் வேக வைக்க வேண்டும். சிறிது, சிறிதாகப் பாலைச் சேர்த்துக் கொண்டு வந்தால் தான், பாயசம் மணத்துடன் இருக்கும்.

* கோஸைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி அத்துடன் நிறைய வெங்காயத்தையும் நறுக்கிப் போட்டு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் நறுக்கி, இக் கலவையுடன் கடலை மாவு, அரிசி மாவு, உப்புப் பொடி, மிளகாய்ப் பொடி கலந்து லேசாக தண்ணீர் தெளித்து பிசைந்து பக்கோடா மாதிரி போடலாம்.

* சாதம் ரெடியானதும் குக்கரிலிருந்து சாதத்தை ஒரு கேசரோலில் எடுத்து வைத்துவிட்டால் சாதம் பொலபொல வென்று உதிர் உதிராக இருக்கும்.

சமையல் குறிப்புகள்

⌘ வெங்காய பக்கோடா செய்ய பாதி வெங்காயத்தையும், இஞ்சியையும் மிக்சியில் அரைத்து எடுத்து அந்த விழுதை மாவில் கலந்து செய்தால் பக்கோடா 'கமகம'வென்று வரும். பூண்டு சேர்ப்பவர்கள் பூண்டையும் சேர்த்து அரைக்கலாம்.

⌘ காலையில் வடித்த சாதத்தைச் சூடுபடுத்த சாதத்தைச் சுத்தமான வெள்ளைத் துணியில் வைத்து மூட்டையாக இட்லித் தட்டில் சிறிது நேரம் வைத்திருந்து எடுங்கள். உதிர் உதிராக, சுடச்சுட, அப்போதுதான் சமைத்தது போல் சுவை குன்றாத சாதம் கிடைக்கும்.

⌘ எப்பொழுது அடை செய்தாலும் பருப்புகளுடன் ஒரு பிடி அல்லது இரண்டு பிடி கொள்ளுப் பயிறையும் சேர்த்து அரைத்தால் எந்தக் கெடுதலும் வராது. கொள்ளுப் பயிர் வாயுவுக்கு ஏற்ற மருந்து.

⌘ நூடுல்ஸ் எதுவாக இருந்தாலும் நூடுல்ஸை கொதி நீரில் போட்ட பிறகு மசாலாவை போடுவதற்குப் பதில், நீர் கொதித்ததும் முதலில் மசாலாவைப் போட்டு நன்கு கலக்கி, பின்பு நூடுல்ஸை போட, மசாலா, நூடுல்ஸ் முழுவதும் சீராக இருக்கும்.

⌘ கடலை மாவுக்குப் பதிலாக ஒரு பங்கு பச்சரிசியும், ஒரு பங்கு பச்சை பருப்பும் கலந்து மிஷினில் நைசாக அரைத்து, உப்பு, காரம் போட்டு பஜ்ஜி செய்யலாம்.

⌘ நான்-ஸ்டிக் பேனில் திரட்டுப்பால் செய்தால் பால் பொங்காது. அடிக்கடி கிளற வேண்டிய அவசியமில்லை. ஓரங்களில் ஒட்டாது. கொதித்துக் குறையும் அளவு கூட தெரியாது. சாதாரண பாத்திரத்தில் செய்வதை விட 50 கிராம் அதிகமாகவே கிடைக்கும்.

⌘ சர்க்கரைப் பொங்கலின் சுவை மேலும் பிரமாதமாக இருக்க, கொஞ்சம் மில்க் மெய்ட் சேர்த்துப் பாருங்கள்! அற்புதமாகச் சுவையைச் சுவைக்கலாம்!

⌘ பொதுவாக எந்த ஊறுகாய்க்குமே கடுகு எண்ணெய் ஊற்றி விட்டால் கெட்டுப் போவதைத் தவிர்க்கலாம்.

⌘ பால் வெகுநேரம் கழித்து உரையூட்டும்படி இருந்தால் திரிந்து விடுமோ என்று சந்தேகம் கொண்டு காய்ச்ச வேண்டாம். அந்தப் பாலில் சூடான வெந்நீரை ஊற்றி வெதுவெதுப்பாய் வந்ததும் உரையூற்றினால் நன்றாகத் தோயும். பாலும் திரியாது. தயிரும் கசக்காது. (ஆவின் பால் போன்ற பதப்படுத்தப்பட்ட பாலுக்கு இது பொருந்தும்).

⌘ பூந்தி லட்டுக்கு பூந்தி செய்யும் பொழுது, பூந்தி தேய்க்கும் கரண்டியில், சிறிது எண்ணெய் தடவி விட்டு, பின் கரைத்து வைத்துள்ள மாவை சிறு கரண்டியால் எடுத்து விட்டு, வேசாக தட்டினால் போதும். முத்து முத்தாக விழும்.

⌘ மாவில் ஒரு ஸ்பூன் நெய் அல்லது டால்டா, அல்லது ஆயில் வெதுவெதுப்பான சூட்டில் விட்டுக் கலந்து பூந்தி தேய்த்தால் முத்து முத்தாக விழும்.

❁ இட்லி கெட்டியாக இருக்கிறதா? நாலு பச்சை அப்பளங்களை தண்ணீரில் நனைத்து, மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு நிமிடம் ஓட விட்டு, மாவில் கலந்து, அதற்குப் பின், வார்த்துப் பாருங்கள். இட்லி பூ மாதிரி இருக்கும்.

❁ தக்காளி அனைத்தும் நன்றாகப்

பழுத்து இருந்தால், பழத்தின் மீது டேபிள் சால்ட்டைத் தூவிப் பிசிறி வைத்து விடுங்கள். கண்டிப்பாக இரண்டு நாட்கள் வரை கெடாமல் இருக்கும். பழம் புதியதாக வாங்கியது போலவே கெட்டியாக இருக்கும்.

● மிக்ஸியில் இட்லி, தோசை மாவு அரைப்பவர்களுக்கு - அரிசி மாவையும், உளுந்து மாவையும் அரைத்துத் தனித் தனிப் பாத்திரத்தில் வழித்து, அரைமணி அவகாசத்திற்குக் குளிர்ந்த நீரில் வைத்து, சூடு ஆறிய பின் உப்பு போட்டு, இரண்டையும் ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்டிக் கலந்து வைத்தால் மறுநாள் இட்லி, மல்லிகைப்பூக் கணக்கில் சாஃப்டாக இருக்கும்.

▼ ஈரமான காப்பி ஃபில்டரில் காப்பிப் பொடியைப் போட்டால் அடைத்துக் கொள்ளும். எனவே, ஃபில்டரைச் சூடு காட்டிப் பிறகு பொடியைப் போட்டு வெந்நீர் ஊற்றினால் டிகாக்ஷன் நன்றாகவும், சீராகவும் இறங்கும்.

▼ பூண்டு அதிக அளவில் தேவைப்படும் போது - வெறும் வாணலியை அடுப்பில் இட்டு நன்றாகக் காய்ந்ததும் உரிக்க வேண்டிய பூண்டை அதில் போட்டால் படபட என்று வெடித்துத் தோல் எல்லாம் சிதறும். பிறகு சின்னக் குழந்தை கூட அத்தனை பூண்டையும் உரித்து விடும்.

▼ வாழைக்காய் சிப்ஸ் செய்யும் போது, எண்ணெய் சூடேறியதும், சீவும் கட்டையை வாணலியின் மேல் பிடித்துக் கொண்டு, தோல் சீவிய வாழைக்காயைச் சீவவும். இப்படிச் செய்த சிப்ஸ் நமுக்காமல் இருக்கும். பொரித்த சிப்ஸை வடிதட்டில் போட்டு, டேபிள் சால்ட், மிளகுப் பொடி, தூவிப் பிசிறி விடுங்கள். கடையில் வாங்குவதை விட, நன்றாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும்.

▼ குலோப்ஜாமூனை ஆறிய பாகில் போட்டு ஊறவைத்தால் உடையவே உடையாது. விரிசலும் ஏற்படாது.

▼ கோதுமை அல்வா செய்வதற்கு கோதுமையை அரைத்துப் பால் எடுத்து அத்துடன் தேவையான அளவு சர்க்கரை சேர்த்துக் குக்கரில் வைத்து, பதினைந்து நிமிடம் கழித்துக் குக்கரை இறக்கவும். நன்றாக வெந்திருக்கும். பின்பு நெய் சேர்த்துச் சிறிது நேரம் கிளறி இறக்கவும். நெய் அதிகம் செலவாகாது.

▼ ரசப்பொடி சரியாக அமைய - 3 பங்கு தனியா, 1 பங்கு மிளகு, 1½ பங்கு சீரகம், 1 பங்கு துவரம் பருப்பு, ½ பங்கு கடலை பருப்பு, விரளி மஞ்சள் மற்றும் மிளகாய் அவரவர் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப, இவை அனைத்தையும் மிக்ஸியில் போட்டு கொர கொர என்று அரைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். புளித் தண்ணீரில் உப்புப் போட்டு நன்கு கொதி வந்தவுடன் பருப்பு சேர்த்து ரசப்பொடி 2 ஸ்பூன் (அ) விருப்பப்படி போட்டு இரண்டு கொதி வந்தவுடன் தாளித்துக் கொட்டுங்கள். ரச வாசனை ஊரையே கூட்டும்.

● பால் முறிந்து விட்டால், முறிந்த பால் ஆறிய பின் மிக்ஸியிலிட்டு ஓட்டுங்கள். பிறகு உறை வையுங்கள். பால் நன்கு உறைந்து எந்தவித வேறுபாடும் இல்லாமல் நன்றாக இருக்கும்.

● காலையில் வைத்த சாம்பாரை மீண்டும் மாலையில் இட்லி, தோசை போன்ற டிபனுக்குத் தொட்டுக் கொள்ள உபயோகப்படுத்தும் பொழுது சிறிது வெந்தயத்தையும் ஒரு டீஸ்பூன் கொத்துமல்லி விதையையும் வறுத்துப் பொடி செய்து போட்டால் ஓட்டல் சாம்பார் போல நல்ல வாசனையாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும்.

■ உருளைக் கிழங்கு பொரிக்கும் முன்பு சிறிதளவு பயத்தம் மாவைத் தூவுங்கள்.

பொரியல் மொறு மொறுப்பாகச் சாப் பிட மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

⌘ உருளைக்கிழங்கை நன்றாக வேக வைத்துத் தோல் நீக்கி விட்டு, அத்துடன் சீரகம், உப்பு, ஆகியவற்றை நன்றாகப் பிசைந்து பாலிதின் பேப்பரில் எண் ணெய் தடவி சிறிய உருண்டை உருளை மாவை வைத்து மெல்லிய வடைகளாகத் தட்டி வெய்யிலில் உலர்த்தி, நன்கு காய்ந்த பின் எண்ணெயில் பொரித்தால் உளுந்து அப்பளத்தை விட சுவையாகவும், கரகரப்பாகவும் இருக்கும்.

⌘ போளி தட்டும் போது - பூரணத்தை உருட்டி வைத்தபின், அதை வடை போலத் தட்டையாகத் தட்டி வைத்தால், மாவால் மூடும் போது பூரணத்தின் மேற் புறமும், கீழ்ப்புறமும் மாவு சமமாக இருக் கும். போளி தட்டும் போது எத்தனை பெரிதாகப் பரத்தினாலும் மாவு ஒதுங்காது.

⌘ கீரைகளைச் சமைக்கு முன், நறுக்கு முன் கழுவ வேண்டும். நறுக்கிய பிறகு அலசினால் தாது உப்புக்கள் அழியும். அதிக நீரில் வேகவிடக் கூடாது. மூடி வைத்துச் சமைக்க வேண்டும். ஆனால் குக்கரில் வைக்கக் கூடாது. உடனுக்குடன் பறித்துச் சமைத்தால், அல்லது அன்றாடக் கீரை நல்லது. எண்ணெயில் வதக்காதீர் கள். அதிகம் மசாலா சேர்க்கக் கூடாது. சூடாகச் சாப்பிடுதல் நல்லது. சூப், சாலட் செய்து சாப்பிடலாம்.

⌘ தர்பூஸ் தோலை சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, மிளகுத்தூள் (அ) மிளகாய்த் தூள், உப்புத் தூள் தூவி எண்ணெய் விட்டு வதக்கவும். வெள்ளரிக்காய் பொரியல் போன்ற சுவையுடனும், வித்தியாசமான மணத்துடனும் இருக்கும்.

⌘ வாழைக்காய் கறியா, வாழைத் தண்டுக் கறியா, வாழைப்பூ கறியா? எதுவானா லும் சரி - இவைகளுக்குத் தேங்காய் எண் ணெய்தான் உகந்தது.

⌘ முந்திரிப் பருப்பை எறும்பு அரிக்காமல் இருக்க, சிறிதளவு பச்சைக் கற்பூரத்தைப் போட்டு வைக்க வேண்டும்.

⌘ எந்த சிப்ஸ் செய்வதானாலும், காரம் பிசிறும் போது, நெய் அல்லது டால்டா வைக் காரத்தில் கலந்து விட்டுப் பிசிறி னால், சிப்ஸ் நெய்யில் வறுத்தது போல வாசனையாகவும், காரம் உதிராமலும் சம மாகக் கலந்திருக்கும்.

✿ அவசரப் பாயசம் தயாரிக்க : இரண்டு முந்திரிப் பருப்பு கொஞ்சம் கசகசா அம்மி யில் அரைத்துக் கடலை மாவு சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். சாதத்தையும், சர்க் கரையையும் மிக்ஸியில் போட்டு அரைத் துப் பால் சேர்த்தால் பாயசம் தயார்.

✿ கொத்துமல்லி அதிகமாகவும், மலிவாக வும் கிடைக்கும் நாட்களில் கொத்து மல்லித் தழையை உப்பு, பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றோடு சேர்த்து அரைத்து, வடையாகத் தட்டி, வெய்யிலில் காய வைத்து, வடகமாகச் செய்து கொள்ளுங் கள். இந்த வடகத்தை குழம்பில், ரசத்தில் போட்டால் மிகவும் வாசனையாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும். தயிர்ப் பச்சடி செய்தால் ருசி அருமையாக இருக்கும்.

✿ சிலருக்கு அப்பம் வார்த்தால் உருண்டு திரளாமல் கால், கை முளைத்தது போல் பிய்ந்து விடும். இதைத் தவிர்க்க கொஞ் சம் சுட்ட நீரில் வெல்லத்தைக் கரைய விட்டுக் கொண்டு மாவைச் சேர்த்துக் கரைக்கலாம்.

✿ தேங்காய், பருப்பும் இல்லாமல் கூட்டு எப்படிச் செய்வது? ஒரு தம்ளர் பாலில் மூன்று ஸ்பூன் கடலை மாவு, இரண்டு ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெய், ஒரு ஸ்பூன் பொடித்த சீரகம் இவற்றைக் கலந்து காய்கறியில் கொட்டி, ஒரு கொதி

வந்ததும் கீழே இறக்கித் தாளித்து விட்டால் போதும். தேங்காய் அரைத்த கூட்டு தோற்றுப் போகும்.

❀ ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் தனியா, 6 மிளகு, இவற்றை அரை டீஸ்பூன் எண்ணெய்ச் சேர்த்து வறுத்துப் பொடி செய்து, புளிக் காய்ச்சலில் சேர்க்காமல் தனியாக, சாதம் பிசையும் போது, தேவையான அளவு சேர்த்து, கலந்து பிசைந்தால் ருசியான பெருமாள் கோவில் புளியோதரை ரெடி.

❀ டீ சுவையாக அமைய : எப்போதும் சர்க்கரை சேர்ந்த பாலில் டீ டிகாக் ஷனை வடிகட்டுங்கள். அப்போதுதான் டீ நல்ல நிறமாக அமையும். நீர்த்துப் போகாமலும் இருக்கும்.

❀ 2 கப் தண்ணீரை சாஸ்பானில் விட்டு அடுப்பில் வைத்து 2 ஸ்பூன் சரக்கரையைப் போடுங்கள். அது கரைந்தவுடன் தேவையான டீயைப் போட்டுக் கொதி வந்தவுடன் 1/3 கப் பாலை அதில் விட்டு ஒரு நிமிடம் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டுங்கள். புதிய பாலில் கலந்த டீக்கும் இதற்கும் வித்தியாசமே கண்டுபிடிக்க முடியாது.

◐ துவரம் பருப்பு வேகவைக்கும் போது பருப்புடன் ஒரு டீஸ்பூன் வெந்தயத்தையும் கலந்து வேகவைத்தால் சாம்பார் இரவு வரை ஊசிப் போகாமல் இருப்பதுடன் உடம்புக்கும் நல்லது.

◐ பாயசம் வைப்பதற்கு வெறும் வாணலியில் ஜவ்வரிசியை வறுத்துச் சூடாக்கி பிறகு வேகவைத்தால், வேகும் போது ஜவ்வரிசி ஒன்றோடொன்று ஒட்டிக் கொள்ளாமல், தனித் தனியாக சுதந்திரமாக விரைவில் வெந்து விடும். சுவையும் நன்றாக இருக்கும்.

◐ நெற்பயிருக்குப் போலவே கோதுமைப் பயிருக்கும் இரசாயன உரங்கள் உபயோகிக்கிறார்கள். ஆகவே அரிசியை எப்படிக் கழுவி உபயோகப்படுத்துகிறோமோ, அது போலவே கோதுமையையும் நன்றாகக் (இரண்டு தடவை) கழுவி உலர்த்தி மாவாக்கி உபயோகிப்பதே ஆரோக்கியமான வழி.

◐ தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து இறக்கி, அதில் முழு வாழைக்காயை ஐந்து நிமிடம் போட்டு எடுத்துப் பிறகு சிப்ஸுக்கு சீவினால், தூள் தூப்பட்டை விழாது. சீக்கிரம் மொறுமொறுக்கும்.

◉ பிரயாணத்துக்கு உகிழங்கைச் சற்றுத் தடிமனாகச் சதுரம் சதுரமாக நறுக்கி, எண்ணெயில் போட்டு எடுத்து, உப்புக் காரம் பிசிறி எடுத்துக் கொண்டால், மறு நாள் ஊசாது. கறி போலவும் இருக்கும்.

◉ சூப், கிரேவி போன்றவற்றில் போடுவதற்கு க்ரீம் கைவசம் இல்லையா? சிறிது வெண்ணெயில் சிறிது பாலைக் கலந்து நன்கு கலக்கியபின் இதையே க்ரீமுக்குப் பதிலாக உபயோகிக்கலாம். வித்தியாசமே கண்டுபிடிக்க முடியாது!

◉ சப்பாத்தி மாவை அப்படியே ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்தால் அதன் மேல் பகுதி கறுத்து, வறண்டு போய் விடும். இதற்குக் காரணம் அதிலுள்ள ஈரப்பசை காய்ந்து போய் விடுவதே.

◉ சப்பாத்தி மாவின் மேல் சிறிது எண்ணெயைத் தடவிய பின் ஒரு டப்பாவில் மாவைப் போட்டு மூடி வைத்தால் நான்கு நாட்கள் வரை ஃப்ரெஷ்ஷாக இருக்கும்.

◉ கிழங்கு வகைகளை ரோஸ்ட் செய்யும் போது அரிசி மாவு அல்லது ரவையில் உப்பு, காரம், பெருங்காயம் அல்லது மசாலாத் தூளை கலந்து வைக்கவும். கிழங்கை வேகவைத்து அந்த ரவையில் நன்றாகக் கலந்து வைக்கவும். இதைக் கொஞ்சமான

எண்ணெயில் மிதமான சூட்டில் வதக்க வும். இவ்விதம் அதிகப்படி எண்ணெயைத் தவிர்க்கலாம்.

✿ கொப்பரை விலை அதிகம். நன்கு முற்றிய தேங்காயை உடைத்து, ஃப்ரிட் ஜில் 4-5 நாட்கள் வைத்து விடுங்கள். நீர் முழுவதும் வற்றிய நிலையில் அரு மையான கொப்பரை கிடைத்து விடும்.

✿ 1 கரண்டி பச்சை வேப்பம் பூ, 1 ஸ்பூன் உளுத்தம் பருப்பு, மிளகாய் வற்றல் மூன்று துளி பெருங்காயம் இவற்றை எண்ணெய் விட்டு வறுத்துக் கொண்டு, துளி தேங்காய், தேவையான அளவு புளி, உப்பு சேர்த்துத் துவையல் செய்து சாதத்தில் பிசைந்துச் சாப்பிட் டால் நன்றாக இருப்பதுடன், பித்தத்திற் கும் நல்லது.

✿ தோசைக் கல்லில் எண்ணெய் தேய்க் கும் கட்டையின் அடியில் ஒரு அங்குல அளவில் சதுரமாக ஒரு ஸ்பான்ஜ் வைத்து அதையும், கட்டையையும் சுற்றி ஒரு வெள்ளைத் துணி கொண்டு கட்டி விட்டால் எண்ணெய் சமமாகப் பரவும்.

✿ காய்ந்த பச்சைப் பட்டாணி அல்லது கொண்டைக் கடலையில் கடலை மூழ்கும் அளவிற்கு நீருற்றி அடுப்பில் வைக்கவும். கடலையும் நீரும் சேர்ந்து கொதிக்க ஆரம் பித்தவுடன் அடுப்பை அணைத்து அப் படியே பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவும். அரைமணியில் கடலை சமைக்க ஊறி ரெடியாக இருக்கும். வெகு நேரம் ஊற வைப்பதால் வரும் ஊசல் வாடையும் வராது.

✿ சப்பாத்தியை வட்டமாக இட்டு, அதன் நடுவே சிறிது தேங்காய்த் துருவலும், சர்க்கரையும் கலந்து நான்கு பக்கமும் மூடி இட்டு, கல்லில் போட்டு சப்பாத்தி பண் ணினால் குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடு வார்கள்.

✿ வெல்லத்தில் இரும்புச் சத்து அதிகம் உள்ளது. வாரம் இரண்டு தினங்களாவது வெல்லம் சேர்த்த உணவு வகைகளை குழந்தைகளுக்குச் செய்து கொடுக்கலாம்.

✿ அரிசி களைந்த இரண்டாவது கழு நீரை சமையலில் பயன்படுத்தலாம். இதில் விட்டமின் பி-6, பி- 12 இருக்கிறது. இதில் புளி ஊறவைக்கலாம். காய்களை வேகவிடலாம்.

✿ காப்பியின் மணமும், சுவையும் கூட பில்டரில் காப்பிப் பொடியை போடும் முன் ஒரு துளி உப்பைப் போட்டு பிறகு காப்பிப் பொடியைப் போட்டுப் பாருங் களேன்!

✿ வெயிற் காலத்தில் கீரை முக்கியமாக உண்பது தேவை. மற்ற காலங்களிலும் அவசியம்தான். மழைக்காலம் மட்டும் கீரை உணவு அதிகம் கூடாது.

✿ மிளகாய் வற்றலை வறுக்குமுன் அதனு டன் அரை ஸ்பூன் சாதாரண உப்பைச் சேர்த்தால் மூக்கைத் துளைக்கும் நெடி வராது.

✿ 'ஜாம்' பதமாகி விட்டதா என்று பார்ப் பதற்கு ஒரு கிண்ணத்தில் தண்ணீர் வைத் துக் கொண்டு அதில் ஜாமை போட்டால் கரையாமல் இருக்க வேண்டும். அது போல் ஸ்பூனில் இருந்து வடியும் போது V வடிவில் இறங்க வேண்டும்.

✿ ஜவ்வரிசி வடாத்திற்கு தண்ணீர் அதிக மாக ஊற்றினால் கொஞ்சம் அவலை எடுத்து ஊறவைத்து அதனுடன் கலந்து விடுங்கள். மாவும் கெட்டியாகி விடும், ருசியும் அதிகமாகி விடும்.

✿ 25 அல்லது 30 தட்டைக்கான உருண் டைகள் எடுத்து மணையின் மீது ஒரு

எண்ணெய் தடவிய பிளாஸ்டிக் ஷீட் விரித்து அதில் போதிய இடைவெளியில் உருண்டைகள் வைத்து அதே அளவு எண்ணெய் தடவிய மற்றொரு பிளாஸ்டிக் கவரால் மேலே மூடி ஒரு டபராவால் அழுத்த நிமிடத்தில் 25 அல்லது 30 தட்டைகள் ரெடி.

⌘ முளைக் கீரையை உப்புப் போட்டு வேகவைத்து, தேங்காய், பச்சை மிளகாய் அரைத்துக் கலந்து, 2 கரண்டி புளிக்காத தயிர் விட்டு, கடுகு தாளித்தால் கீரைப் பச்சடி அமிர்தம்.

⌘ புலாவ், பிரியாணி போன்றவை பொல பொலவென வர வேண்டும் என்றால், புலாவ் அரிசியை கொதிக்கும் வெந்நீரில் ஒரு நிமிடம் போட்டு எடுத்து விட்டு பின் புலாவ் செய்ய குழையாமல் பொலபொல வென வரும்.

♛ தயிர் வடைக்கு உளுந்து அரைக்கும் பொழுது மாவின் அளவுக்கு தகுந்தாற் போல் ஒன்று அல்லது பாதி வாழைப்பழம் (எந்த வகை பழமாக இருந்தாலும்) போட்டு ஆட்டி, தயிர் வடை செய்து பாருங்கள்.

♛ ஸ்பெஷல் மைசூர் பாகு செய்ய - 250 கிராம் கடலை மாவிற்கு 100 கிராம் பால் பவுடர் நன்கு கலந்து சாதாரணமாக விடும் நெய்யை விட (3 பங்கு என்றால் **4½** பங்கு) **1½** மடங்கு அதிகமாக விட்டு எப்போதும் போல் சர்க்கரைச் சேர்த்துக் கிளறுங்கள்.

♛ வாழைத்தண்டை நார் இல்லாமல் நறுக்கி, லேசாக எண்ணெயில் வதக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு ஸ்பூன் உளுத்தம் பருப்பு, நாலு மிளகாய் வற்றல் ஆகியவற்றையும் எண்ணெயில் வறுத்து, தேவையான அளவு உப்பு, பூண்டு சேர்த்து சட்னியாக அரைக்கலாம். இதைச் சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.

♛ கேசரி செய்யும் போது கடைசியில் கொஞ்சம் வறுத்த கடலை மாவைப் போட்டு கிண்டி செய்தால் சேர்ந்தாற் போல் இருப்பதுடன் 'அசோகாவின்' டேஸ்ட் இருக்கும்.

♛ பயத்தம் மாவில் லட்டு செயும் போது 100 கிராம் குலாப்ஜாமூன் மிக்ஸ் சேர்த்துக் கொண்டால் லட்டு ருசியும், மணமும் ஏ-ஒன்!

♛ தீர்ந்த பெருங்காய டப்பாவை பருப்பு டப்பாவில் போட்டு வைத்தால், சாம்பார் பெருங்காயம் போடாமலேயே மணக்கும்.

♛ கொழுக்கட்டைக்கு நீர் கொதிக்கும் போது 2 டீஸ்பூன் காய்ச்சிய பால் விட, கொழுக்கட்டை வெள்ளை வெளேர் என்று கொள்ளை கொள் ளும் மனதை.

♛ மழை நாளில், சாம்பார்ப் பொடி அரைக்கும் போது, ஒரு ஸ்பூன் உப்புப் போட்டு அரைத்தால், பூசணம் வராது.

♛ கருவேப்பிலை சாதம் - கால் படி வடித்த சாதத்தை 2 டீஸ்பூன் நெய் விட்டு உதிர் உதிராக்கவும். இரண்டு படி இளம் துளிர் கருவேப்பிலை, ஒரு துண்டு இஞ்சி, சிறிது மிளகு, சிறிது சீரகம் தேவையான உப்புடன் நீர் விடாது கெட்டியாக அரைத்து சாதத்தில் கலக்கவும்.

♛ வெண்டைக்காய்களை பிளாஸ்டிக் பையில் போட்டு ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தால் விரைவில் முற்றல்களாகி வீணாகி விடும். துணிப் பைகளில் (ஜவுளிக் கடைப் பை) போட்டு, ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தால், வியர்வைத் தண்ணீர் வெளியாகி, விரைவில் முற்றாமல் இருக்கும்.

♛ மிக்ஸர் செய்பவர்கள் மிளகாய்ப் பொடிக்குப் பதிலாக மிளகுப் பொடியைக் கலந்து கொண்டால் என்ணெ

யால் ஏற்படும் வயிற்றுப் புரட்டல் வராது. நல்லதும் கூட.

♛ காய்கறி மற்றும் கீரை வகைகளை வதக்குவதை விட கூட்டாகச் சமைப்பதில் வைட்டமின் சத்துக்கள் வீணாவதில்லை.

♛ கடையில் விற்கும் சீஸ் வாங்கி ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவசரத் தேவைக்கு, சிறிது மைதா மாவில் உப்புத் தூள், காரத்தூள் சேர்த்துக் கரைத்து, சீஸ்ஸை உங்களுக்கு விருப்பமான வடிவத்தில் வெட்டி, நனைத்து எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள். சீஸ் பஜ்ஜி சுவையாகவும், புதுமையாகவும் இருக்கும்.

♛ பாகற்காய் பொரியல் செய்யும் பொழுது, முளைக்கீரை, அரைக்கீரை என ஏதாவது ஒரு கீரையைப் பொடியாக நறுக்கி, பாகற்காயுடன் சேர்ந்து வதக்கி சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். சிறிது கூட கசக்காது. கீரையும், பாகையும் சேர்ந்து நல்ல மணமாகவும் இருக்கும்.

♛ எண்ணெய் நிறைய விட்டு ஃப்ரை செய்யும் காய்கறிகளுக்கு (வெண்டைக்காய், உருளைக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு) 2 (அ) 3 சொட்டு எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து வதக்கினால் எண்ணெயின் அளவு குறையும். ஆனால் எண்ணெய் நிறைய விட்டுச் செய்தது போல இருக்கும்.

⌘ சாம்பார் ஹோட்டல் சாம்பார் போல மணக்க - அடுப்பிலிருந்து இறக்கும் முன்பு பொடியாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம் கொஞ்சம், ஒரு பச்சை மிளகாய், ஒரு பல் பூண்டு நசுக்கி, லேசாக எண்ணெயில் வதக்கி சாம்பாரில் கொட்டி, ஒரு கொதியில் இறக்குங்கள்.

⌘ மைதா மாவில் போளி செய் வதை விட கோதுமை மாவை மாவாக வைத்து போளி செய்தோமானால் உடம்புக்கு நல்லது. ருசியாகவும் இருக்கும்.

⌘ சோளே, சென்னா தயாரிக்கும் போது, அதில் நீர் பிரிந்து வராமல் இருக்க, உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து மசித்து சேர்த்தால் தண்ணீர் பிரிந்து வராது.

⌘ பனீர் தயாரிக்க, கொதிக்கும் பாலில் எலுமிச்சை சாற்றுக்குப் பதி லாக, தயிர் சேர்த்தால் கூடுதலாக பனீர் கிடைக்கும்.

⌘ தனியாவுக்கு ஒரு தனி ஸ்டேடஸ் - வறுத்துப் பொடி செய்து, எலுமிச்சம் பழ சாதத்தில் கலந்தால் ஒரு மாறுதல். தோசை மிளகாய்ப் பொடியில் போட்டால், ஒரு தனிச்சுவை. புளியஞ்சாதத்தில் தூவினால், ஒரு கிரேடு அதிகம். வற்றல் குழம்பில் போட்டால் வித்தியாசமான ருசி.

⌘ தேன் குழலுக்கு அரைத்த மாவு மீந்து விட்டால், அதைக் கரைத்து உப்பு, சீரகம், கருவேப்பிலை சேர்த்து தோசை வார்த்தால் பட்டு, பட்டாக தோசை. ருசியுடன் இருக்கும்.

⌘ பச்சரிசியில் இட்லிக்கு ஊறவைக்கும் பொழுது பச்சரிசியை சிறிது வெறும் வாணலியில் வறுத்து, ஊறவைத்து, அரைத்து இட்லி (அ) தோசை செய்து பாருங்கள். இட்லி மிருதுவாக இருப்பதுடன் நன்கு வெண்மையாகவும் இருக்கும்.

⌘ கேக் மீது அலங்கரிக்க எண்ணெய் . சர்க்கரைப் பவுடர் கலந்த பேஸ்ட்டில் (கிரீம்) சிறிது வறுத்த கறுப்பு எள் சேர்த்துக் கலந்து அலங்கரிக்க, வெள்ளையும், கறுப்புமாக, அலங்காரம் பார்க்க அழகாக இருக்கும்.

⌘ மணத்தக்காளி வற்றல் குழம்பை இறக்கியவுடன் அதில் சுட்ட அப்பளத்தை நொறுக்கிப் போட்டால் ருசியே ருசி கூடும்.

❁ கைக்குழந்தைகள் திட உணவு சாப்பிட ஆரம்பிக்கும் போது, ஐஸ்கிரீம் ஸ்டிக்கினால் (மரத்தினால் ஆனது) எடுத்து ஊட்டினால் நமக்கும் ஊட்டுவது எளிது. பாப்பாவுக்கும் சாப்பிட எளிது.

❁ குழந்தைகளை நர்ஸரி ஸ்கூலில் சேர்க்கும் பொழுது குழந்தைகளுடைய கூடையில் எப்பொழுதும் ஒரு ஜட்டி, ஒரு சிறிய பிளாஸ்டிக் கவர் போட்டு வைக்கவும். குழந்தை ஸ்கூலில் 'டாய்லெட்' போய் விட்டால் மாற்ற சௌகரியமாயிருக்கும்.

❁ பிறந்து சில நாட்கள் ஆன குழந்தை, அளவுக்கதிகமாக தூக்கத்தில் பால் சாப்பிட்டு வயிறு உப்பி விடும். இதற்கு பயப்பட வேண்டாம். இரண்டு இளம் பெரிய வெற்றிலையாக எடுத்து விளக்கெண்ணெய் ஒரு பக்கம் தடவி, லேசாக சூடாக்கி (மிக மிக மெலியதான அளவு) வயிற்றின் மீது போட உப்புசம் குறையும்.

❁ சிறு குழந்தைகளுக்கு வயிறு உப்புசமாக இருந்தால், காய்ந்த திராட்சை 10 போட்டுக் கொதிக்க வைத்து, கசக்கிப் பிழிந்து, வடிகட்டிக் கொடுத்தால், பலூன் மாதிரி இறங்கி விடும்.

❁ ஒரு வாளித் தண்ணீரில் வீட்டில் மலரும் பூக்களைப் போட்டு வைத்து மறு நாளில் அதே தண்ணீரை உபயோகித்து பள்ளிச் செல்லும் குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டிப் பாருங்கள். ஜோராக அவர்கள் மீது இருந்து அழகிய வாசனை வரும்.

❁ மழைக் காலத்தில், குழந்தைகள் வெறும் காலுடன் நடந்தால், 'சில்' என்று குளிர் காலைத் தாக்கும். வீட்டில் இருக்கும் பழைய சாக்ஸை குழந்தைகளுக்கு வீட்டிற்குள் நடக்கும் போது போட்டு விடுங்கள்.

❁ உஷ்ணத்தினால் வயிறு வலித்து அடிக்கடி மலம் கழிப்பவர்களுக்கு வெந்தயத்தை நன்றாக வறுத்துப் பொடி செய்து தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் உடனே நின்று விடும். மூன்று வயதுக் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை கொடுக்கலாம். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிட்டு விடுவார்கள்.

❁ ஆஸ்துமா தொல்லை கண்ட சிறு குழந்தைகள் மூச்சிழுப்பினாலும், நிலைகொள்ளாமையாலும் அவதிப்படுவர். அம்மாதிரி சமயங்களில் மண்ணெண்ணெய் சிறிதளவு எடுத்துக் கொண்டு குழந்தைகளின் மார்பின் மீதும், முதுகுப்புறத்திலும் தடவி மென்மையாகத் தேய்த்து விட வேண்டும் (மஸாஜ்). பின்பு சிறிது மஞ்சள் தூளை மார்பின் மீது தடவித் திரும்பவும் மென்மையாகத் தேய்த்து விட வேண்டும். இம்மாதிரி செய்த இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிடங்களிலேயே குழந்தையின் தொல்லை நீங்கி விடுவதைக் காணலாம்.

❁ குழந்தைகளுக்கு வயிறு உப்புசமாக இருந்தால், சுக்குத் தட்டிப் போட்ட வெந்நீரில் சர்க்கரை கலந்து வெதுவெதுப்பாகக் கொடுத்தால், வாயு கலைந்து மோஷன் ஆகி சரியாகி விடும்.

❁ சிறு குழந்தைகள் கீழே விழுந்து நெற்றியில் வீங்கிக் கொண்டு விட்டால் வீங்கிய இடத்தில் இரண்டு, மூன்று முறை மண்ணெண்ணெயைப் போட்டுப் பாருங்கள். அதன் பின் வீங்கிய இடம் எங்கே என்று தேடித்தான் பார்க்க வேண்டும்.

❁ தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு ஏற்புடைய நிலையில் உள்ளதா என அறிய அதில் சிறிதளவை ஒரு பாத்திரத்தில் உள்ள நீரில் விடவும். அது நுரைத்தபடி மிதந்தால், வாதமும், திரிந்து இலேசான மஞ்சள் நிறமாகக் காணப்பட்டால் பித்தமும், அமிழ்ந்து அடியில் தங்கினா கபமும் பாதித்துள்ளது என்பதை அறியலாம். தாய்க்கு இத் தோஷங் கள் இல்லாவிடில், பால் தனித்திராமல் நீருடன் சுலபமாகக் கலந்து விடும்.

❁ பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கு, ஜலதோஷம் வந்தால், முழு மஞ்சள் (நீளமான) ஒன்றை, ஒரு முனையில் கருப்பாகச் சுட்டு, சிறிது கண்

ணாம்புடன், விழுது தயாரிக்கவும். கரண்டியில், இந்த விழுதை லேசாக சுடவைத்து, பொறுக்கும் சூட்டில், குழந்தையின் மூக்கு, நெற்றியில் தடவினால் ஜலதோஷம் பறந்து போய் விடும்.

❁ சிறு குழந்தைகளுக்கு முட்டை கொடுக்க ஆரம்பிக்கும் பொழுது மஞ்சள் கருவை மட்டுமே கொடுங்கள். வெள்ளை பாகத்தினால் அலர்ஜி வரலாம்.

❁ எல்லாக் காய்களிலும் சிறிது, சிறிது போட்டுக் குக்கரில் வேகவைத்து, அந்தத் தண்ணீரை எடுத்து ரசம் செய்து அதில் சாதம் பிசைந்து சிறு குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். மலச்சிக்கல் வராது.

❁ இரண்டு வயதான குழந்தைக்கு வாயில் இருபது பால் பற்கள் இருக்கும்.

❁ குழந்தை திட உணவு உண்ண ஆரம்பித்திருக்கும் பருவத்தில் பல் துலக்கி, டூத் பிரஷ் கொண்டு பல் துலக்கிவிடல் தாய் தந்தையரின் முக்கிய கடமை!

❁ குழந்தையின் பற்களில் கரும்புள்ளிகள் மற்றும் ஓட்டை இருப்பின் பல் மருத்துவரிடம் காண்பித்து உரிய சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

✡ குழந்தைகளுக்கு ஒவ்வொரு நாளும் இடையே கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் காய்ச்சி ஆற வைத்த தண்ணீர் கொடுக்கலாம்.

✡ கோடை காலத்திலும்,குழந்தைக்கு காய்ச்சல் இருக்கும் சமயத்திலும் தண்ணீர் மிகவும் அவசியம்.

✡ தினந்தோறும் உள்நாக்கில் தடவும் தேனில் குழைத்த வசம்புப் பொடி உடனே உறிஞ்சப்படுவதால் பால் மட்டுமே குடிக்கும் குழந்தைகளுக்குத் தொண்டையில் படியும் 'அக்கரம்' நீங்கும். மூளை தூண்டப்படுகிறது. கபம் சேராது. நல்ல ஜீரணசக்தி வரும். மந்தம், மலச்சிக்கல் இருக்காது.

✡ குழந்தைகள், மண், கற்களை விழுங்கி விட்டால், வயிற்று உபாதையினால் சிரமப்படும். வெள்ளை முள்ளங்கிச் சாற்றைக் குழந்தைக்குப் புகட்டினால் மண், கல் வெளியே வந்து விடும். இது ஒரு நல்ல மருத்துவ முறை!

✡ வீட்டில், குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி தொண்டைப் புண் வருகிறதா? உங்கள் வீட்டில் நாய், பூனை, பறவை ஏதேனும் வளர்க்கிறீர்களா? அப்படியானால் மிருக வைத்தியரிடம் அப்பிராணிகளைப் பரிசோதித்துப் பார்க்கச் சொல்லவும். பல நேரங்களில் வீட்டு வளர்ப்பு மிருகங்களிடமிருந்து குழந்தைகளுக்குத் தொண்டைப் புண் வருவதாக மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

✡ குழந்தைகளுக்கும், சிறுவர்களுக்கும் நகம் வெட்டுவதற்கு முன் சோப்பினால் கைகளைச் சுத்தம் செய்த பின்னர் நகம் வெட்டுங்கள். எளிதாகவும், சுத்தமாகவும் வேலை முடியும்.

✡ சூயிங்கம் மென்று சாப்பிட்டவுடன் அதன் பசையை விழுங்கக் கூடாது. அதன் பசை ஜீரணமாகாது. குழந்தைகளும், சிறுவர்களும் அடிக்கடி சூயிங்கம் மெல்லுவது பல்லுக்குக் கெடுதல் விளைவிக்கும்.

✡ சௌசௌ (பெங்களூர் கத்தரிக்காய்) பரங்கிக்காய் முதலியவற்றை அரியும் போது முத்து முத்தாக நீர் வரும். அந்த நீரைக் குழந்தைகளின் புண்களுக்குத் தடவினால் பட்டென்று புண் ஆறுவதைக் காணலாம்.

✡ குழந்தை அழுதால் காதுப் பக்கம் கையைக் கொண்டு போய் வைத்துக் கொண்டால் அது காது வலியினால் இருக்கலாம்.

✡ கழுத்து, கை, கால் போன்ற பகுதியில் கனுக்கு இருந்தால் அப் பகுதியைத் தொட்






டதும் குழந்தை வீறிட்டு அழும்.

✡ ஜுரம் இருந்தாலும் குழந்தை தொடர்ந்து அழும். எனவே தர்மா மீட்டரை அக்குளில் வைத்து மலம் ஜுரம் உள்ளதா என்று பார்க்க வேண்டும்.

✡ ஒரிரு நாட்களுக்கு மேல் குழந்தை வழக்கத்திற்கு மாறாக அழுதால் மருத்துவரிடம் காட்டுவது சிறந்தது.

✡ குழந்தைகளுக்கு முதலில் கொஞ்சம் தேனையோ, சர்க்கரையையோ நாக்கில் தடவி விட்டு, பின்பு மருந்து, மாத்திரை கொடுத்து மீண்டும் ஒருமுறை தேனையோ, சர்க்கரையையோ தடவி விட்டால் கசப்பு தெரியாது, வாந்தி வராது இருக்கும்.

✡ குழந்தையின் கண்கள் நடுவே வெள்ளை நிறப் புள்ளியோ அல்லது பூனையின் கண்கள் இரவில் ஒளிவிடுவது போல் ஒருவித ஒளியோ தோன்றினால் உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்.

❏ சிறு குழந்தைகளுக்கு அருகில் நாம் பெருக்குவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பெருக்கும்போது எழும் தூசியால், குழந்தைகளைத் தும்மல், இழுப்பு, ஆஸ்துமா போன்ற நோய்கள் பாதிக்கும்.

❏ வீட்டில் சின்னக் குழந்தைகள் இருந்தால் அடிக்கடி வாந்தி அல்லது சிறுநீர் போய் விடும். ஒரு சிறிய பாட்டிலில் டெட்டால் அல்லது பினாயிலை கலந்து வைத்து, அதன் மூடியில் 4, 5 துவாரங்கள் போட்டு, தேவைப் படும் போது துளித்துளி அப்படியே தெளித்துத் துடைத்தால் வீட்டில் வாசனை மணக்கும்.

❏ டிராமா, சினிமா போன்ற நிகழ்ச்சிகளுக்குச் சிறிய குழந்தைகளுடன் செல்லும் போது, (குறிப்பாக இரவு நேரங்களில்) டிபன் பாக்ஸில் உணவை எடுத்துச் சென்று குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து விடலாம். இதனால் குழந்தைகள் சாப்பிடாமல் உறங்கி விடுவதைத் தவிர்க்க முடியும்.

❏ குழந்தைகளுக்கு நிறைய சாஃப்ட் டிரிங்க்ஸ் கொடுக்காதீர்கள். அதிலுள்ள பாஸ்பேட், உடலில் கால்ஷியம் சத்தைக் கிரகித்துக் கொள்ளும் சக்தியைக் குறைக்கிறது.

❏ குழந்தைகளிடம் அப்பா வேண்டுமா, அம்மா வேண்டுமா என்று கேட்காதீர்கள். அவர்களுக்கு இருவருமே வேண்டும். உங்களுடைய கேள்வியால் அவர்கள் மனதில் யாராவது ஒருவர் போதும் என்ற நினைப்பை நீங்கள் பதியவைத்து விட்டீர்களேயானால், ஒதுக்கப்படுவது நீங்களாகவே கூட இருக்கலாம்.

❏ குழந்தைகளுக்குமலச்சிக்கல்இருந்தால், பசலைக் கீரையை 10 எடுத்துப் பொடிப் பொடியாக அரிந்து, வேகவைத்து சாதத்துடன் தினமும் கொடுக்கலாம்.

❏ காலில் முள் குத்தியிருந்தால் எடுக்கும் போது வலி தெரியாமல் இருக்க, முதலில் சிறிது ஐஸ் வைத்து மரத்துப் போகச் செய்து விட்டு, பிறகு எடுக்கவும்.

❏ குழந்தைகளுக்குக் காதில் சீழ் பிடித்தால் உடனே கவனியுங்கள். பேசாமல் விட்டு விட்டால் சீழ் மூளைக்குச் சென்று மூளை வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும்.

❏ குழந்தைகளுடன் சாப்பிடும் பொழுது எந்தக் காய்கறி செய்தாலும் பெரியவர்கள் எனக்குக் கத்திரிக்காய் பிடிக்காது, முட்டைக் கோஸ் பிடிக்காது என்று சொல்லாதீர்கள். நாம் சொல்வதைக் கேட்டுக் கேட்டு, குழந்தைகளும் 'எனக்கும் கத்திரிக்காய் பிடிக்காது' என்று சொல்ல ஆரம்பிப்பார்கள்.

❏ குழந்தைகளுக்குத் தேங்காயை வில்லைகளாகச் செய்து கடித்துச் சாப்பிட கொடுக்க வேண்டும். பசும் பாலை விட அதிகச் சத்து வாய்ந்தது தேங்காய்ப் பால்.

❏ பண்டிகை நாளில் தங்க நகைகளையோ, அல்லது தங்கம் போல் தோன்றும் இமிடே

ஷன் நகைகளையோ அணிவித்து குழந்தைகளுக்குப் பெரும் ஆபத்துகளை ஏற்படுத்தாதீர்கள். குழந்தையின் கழுத்துச் சங்கிலியைப் பறிப்பதற்கே ஒரு கூட்டம் அன்று சுற்றும். உஷார்!

❑ குழந்தைகளில் சிலருக்கு 'பால் அலர்ஜி' இருக்கும். அவர்களுக்கு யோகார்ட் கொடுக்கலாம்.

❑ ஒரு மணி நேரத்தில் பால் 32% ஜீரணமாகும் என்றால் யோகார்ட் 91% ஜீரணமாகிறதாம். இதனால் குழந்தைகளுக்கும் வயதானவர்களுக்கும் இது சரியான உணவு.

❑ குழந்தைகளை கோரைப்பாய் விரித்து அதன் மீது ஒரு துணியையும் விரித்துப் படுக்க வைத்தால் உடல் நலத்திற்கு நல்லது. எந்த சீதோஷ்ண நிலைக்கும் மிகவும் உகந்தது.

❑ சிறு குழந்தைகளுக்கு சளித் தொந்தரவா? வெற்றிலையின் மேற்புறம் விக்ஸ் (அ) வேப்ப எண்ணெய் தடவி நல்ல விளக்கில் இலையின் பின்புறம் சூடுபடுத்தி இதமான சூட்டில் குழந்தை மார்பில் போடவும். மார்ச் சளி கரைந்து விடும்.

❑ குழந்தைகளுக்கு பால் ஜவ்வரிசியில் கஞ்சி போட்டு கொடுத்தால் மிகவும் நல்லது. நைலான் ஜவ்வரிசியை எண்ணெய் விடாமல் வறுத்து, மிக்ஸியில் திரித்து கஞ்சி போட்டுக் கொடுக்கலாம்.

❑ நகம் வெட்டுவதற்கு முன்பு விரல் நுனியில் பவுடரைத் தடவி விட்டால் எவ்வளவு நகம் வெட்ட வேண்டும் என்று தெள்ளத் தெளிவாய் தெரியும்.

❑ வேர்க்கடலை 'சிக்கி' செய்யும் போது போர்ன்விட்டா, சாக்லேட், ஹார்லிக்ஸ் அல்லது காம்பிளானை சிறிதளவு சேர்த்துக் கொண்டால், குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

❑ முதல் முதலில் பள்ளிக்கு அனுப்பும் குழந்தைகளுக்கு காலையில் டாய்லெட் போகும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும். காய்ந்த திராட்சை 20 எடுத்து, இரவு கொதிக்க விட்டு, கசக்கிப் பிழிந்து, வடிகட்டி, படுக்கப் போகுமுன் சுமாரான சூட்டில் கொடுக்கவும். காலையில் எழுந்தவுடன் நேரே மோஷன் போகும். இவ்வாறு ஒரு மாதம் தவறாமல் கொடுக்க, ஒரு பழக்கத்திற்கு வந்து விடும்.

❑ கைக்குழந்தை தூங்கும் போது பகலில் ஈத் தொல்லை மிகவும் அவதியாக இருக்கும். குழந்தையின் படுக்கையைச் சுற்றி ஐந்தாறு புதினா இலைகளை கசக்கிப் போட்டால் ஈக்கள் அந்தப் பக்கமே வராது.

❑ கைக் குழந்தை உள்ள வீட்டில் பட்டாசுகள்/வெடிகள் வெடிக்கும் போது குழந்தையின் காதில் பஞ்சு வைக்க குழந்தை அதிர்ந்து அழாமல் இருக்கும்.

❑ பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகள் சாப்பிட அடம்பிடித்தால் ரவையை கஞ்சியாக செய்து கொடுங்கள். கஞ்சி சாப்பிட எளிது. பசியும் தாங்கும்.

❑ பால் குடிக்கும் குழந்தையுள்ள தாய்மார்கள் ஓமக்குழம்பு சாப்பிடலாம். ஓமம் தக்காளியை நன்றாக வதக்கி, கொஞ்சமாக புளி சேர்த்து, வத்தக் குழம்பு போல கண்ட வைத்துச் சாப்பிடலாம். தாய்க்கும், சேய்க்கும் நல்லது.

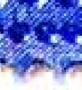
❑ பாலில் தேன் சேர்த்து வளரும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து வந்தால் அவர்களுடைய உடல் வளர்ச்சி சீராகவும், சரியாகவும் அமையும்.

❑ குழந்தைகளுக்கு இரவு பேரீச்சம்பழம் 4, 5 கொடுத்து பால் (அ) தண்ணீர் கொடுத்தால் மனோபலம் கூடும். மூளை பலப்படும்.

❑ 'குழந்தை வளர்ப்பான்' ஆன வசம்பு ஒன்றை குழந்தையின் தலைமாட்டில் வைத்து விட்டேன். எறும்பு மட்டுமல்ல, கொசு மற்றும் சிறு பூச்சிகளும் அவுட்!







❊ தாய்மை அடைந்தவர்கள், மாம்பழம், பலாப்பழம், பப்பாளிப் பழம், புளிப்பான எலுமிச்சை, சாத்துக்குடி ஆகிய பழங்களை உட்கொள்ளக் கூடாது. இதனால் இருமல், சளி ஏற்படலாம்.

❊ கடினமான பயணங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஆட்டோ, பஸ்ஸில் கடைசி இருக்கை இவைகளில் பிரயாணம் செய்யக் கூடாது. மலைப் பிரதேசங்களுக்குப் பயணம் மேற்கொள்ளக் கூடாது. விமானப் பிரயாணம் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

❊ முதல் சில மாதங்கள் வாந்தி அதிகம் இருந்தால் சிறுகச் சிறுக உணவைக் குறைந்த இடைவெளியில் உட்கொள்ளலாம்.

❊ நல்ல புத்தகங்கள் படிக்க வேண்டும். நல்ல இசையைக் கேட்க வேண்டும். வயிற்றில் வளரும் குழந்தைச் செல்வத்துக்கு அந்த நல் இசையைக் கேட்கும் சக்தி உண்டு.

❊ அயோடின் குறைவு ஏற்பட்டால், கர்ப்பச் சிதைவு ஏற்படும். அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு, மூளை வளர்ச்சி இன்மை, உடல் வளர்ச்சி இன்மை ஏற்படுகிறது. மேலும் குழந்தைகளின் இறப்பு விகிதமும் அதிகரிக்கிறது.

❊ உடலுக்குத் தேவையான, மிக அத்தியாவசியமான சத்துக்களில் அயோடின் மிக முக்கியமானது. கழுத்துக்குக் கீழேயுள்ள தைராய்டு சுரப்பி, உடலுக்குப் போதுமான அளவில் தைராக்சின் எனும் ஹார்மோனைச் சுரப்பதற்கு அயோடின் சத்து மிக்க அவசியம். தைராக்சின் ஹார்மோன் நம் உடல் அன்றாடம் சரியாக இயங்குவதற்கு உதவுகிறது. நம் உடல் உஷ்ண நிலையை ஒழுங்குபடுத்துவதில் பெரும்பங்கை வகிக்கிறது.

❊ நமது உடல் மிக விசித்திரமானது. சில சமயங்களில் நாம் மிக ஆவலுடன் ஒரு பழம் அல்லது உணவுப் பண்டம் எதையாவது உண்ண விரும்பினால் நம் உடலுக்கு அதிலுள்ள சத்து இன்றியமையாதது என்றே பொருள் (சபலத்திற்காகச் சாப்பிடுவதைக் கணக்கில் சேர்க்காதீர்கள்).

❊ கர்ப்பிணிகள் சில பொருள்களை அதிக ஆவலுடன் சாப்பிடுவதும் இதனால்தான் என்று மருத்துவ விஞ்ஞானம் சுட்டிக் காட்டுகிறது!

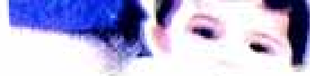
❊ கர்ப்பமாக இருக்கும் போது, நீங்கள் கரும் பச்சை நிறமான கீரை வகைகளையும், (காரட் போன்ற) மஞ்சள் நிறமான காய்கறிகளையும், பழங்களையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

❊ ஒரு பெண் கருவுறும் போது, மூன்றாம் மாதத்தில் கருவிலுள்ள குழந்தையின் பற்களின் அஸ்திவாரம் தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றது. பற்களின் பாதுகாப்பு அப்போது முதலே ஆரம்பமாகிறது. அந் நேரத்தில் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் கால்சியம், புரதச்சத்து நிறைந்த உணவு வகைகளையும், இச் சத்து நிறைந்த பாலையும் பருகுவது அவசியம்.

❊ கால்சியம், வைட்டமின் 'ஏ'யும், 'சி'யும் குறைவதினால்தான் பற்களில் பெரும்பாலான குறைபாடுகள் தோன்றுகின்றன.

❊ சிலர் தலைச்சன் பிரசவத்துக்கு இருக்கும் பெண்களிடம், தாங்கள் பட்ட கஷ்டங்களைச் சொல்லி அதைரியப்படுத்தி விடுவார்கள். அதே போல சினிமா பிரசவக் காட்சிகளும் அலற வைக்கிறது. பிரசவம் என்றாலே கஷ்டம் தான். ஆனால், இப்படியா பயமுறுத்துவது? கர்ப்பிணிகளுக்கு இதமான ஊக்கமான பேச்சுதான் தேவை.

❊ சில பெண்களுக்கு குழந்தை உண்டாகியிருக்கும் பொழுது, பாதங்களில் நீர் கோர்த்துக் கொண்டு தொல்லை கொடுப்பதுண்டு. இதற்கு எந்தவிதமான செலவுமின்றி கைகொடுக்க, புழக்கடையில் மதமதவென்று வளர்ந்திருக்கும் குப்பைமேனி இலைகளைப்


பறித்து, நன்கு அலம்பி வாயில் போட்டுக் கொண்டு மென்று சாப்பிட்டு வாருங்கள். வீக்கமாவது ஒண்ணாவது!

❋ 2 கிளாஸ் பால் ஒரு நாளைக்கு உட்கொள்ளுதல் அவசியம்.

❋ தினமும் ஒருவேளை கேழ்வரகில் செய்த உணவுப் பண்டங்களை சேர்த்துக் கொள்ளுதல் நல்லது. இதில் சுண்ணாம்பு மற்றும் இரும்புச் சத்து அதிகம்.

❋ அதிக மசாலாப் பொருட்கள் சேர்த்த உணவு வகைகளைத் தவிர்க்கவும்.

❋ குறைந்த பட்சம் 10 தம்ளர் நீர் ஒருநாளைக்கு பருகுதல் மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கும்.

❋ மசக்கையின் போது, மண், கரித் துண்டுகள் உண்பது குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குக் கெடுதல்.

❋ நிறை மாதம் ஆகி, இடுப்பு வலி கண்ட உடனேயே மருத்துவ மனைக்குக் கிளம்புமுன் செய்ய வேண்டியது – ஒரு ஸ்பூன் சோம்பை கடாயில் போட்டு நன்கு கருகுமாறு வறுத்து, அதில் ஒரு தம்ளர் (200 மி.கி) நீர் விட்டு அது கொதித்து அரை தம்ளராக ஆகும் வரை சுண்ட வைத்து, இளஞ்சூட்டுடன் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் பருகு வது நல்லது. இதனால் வலி தங்குதடையின்றி வேகமாக ஏற்பட்டு, இயற்கையான முறையில் குழந்தை பிறக்கும். வலி, பொய் வலியாக இருப்பின் இக்கஷாயம் வலியை நிறுத்தி விடும்.

❋ புளிப்புப் பதார்த்தங்களை நிறையச் சேர்த்துக் கொண்டால் முதல் மூன்று மாதங்களில் ஏற்படும் எடைக் குறைவை ஈடுசெய்யலாம்.

❋ தாய்ப்பால் ஊட்டும் பெண்மணிகளுக்குத் தெரிய வேண்டியவை:

தாய் அதிகமாக எடை போட்டு பருமனாகக் கூடாது.

❋ தாய்ப்பால் கொடுப்பவர் மார்பகத்திற்கு நன்கு பொருந்தும் உள் ஆடையை அணிய வேண்டும்.

❋ மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி மருந்துகள் உட்கொள்ளுதல் கூடாது. ஏனெனில் சில மருந்துகள் தாய்ப்பால் வழியாக குழந்தைக்குச் சேரும்.

❋ குழந்தை பிறந்தவுடன் உங்கள் பாலைக் கொடுங்கள். ஏனென்றால் தாய்ப்பாலில் குழந்தையின் கண் பார்வைக்கு வேண்டிய வைட்டமின் 'ஏ' அபரிமிதமாக இருக்கிறது.

❋ முதல் சில நாட்களுக்கு குழந்தையின் பசிக்கேற்ப கால நேரமின்றி பால் கொடுக்க வேண்டும்.

❋ சரியாக பால் உறிஞ்சும் குழந்தைகள் 80, 90% பாலை ஒவ்வொரு மார்பகத்திலிருந்து முதல் 4 நிமிடங்களில் உறிஞ்சும்.

❋ குழந்தை மார்பகத்தில் உறிஞ்ச, உறிஞ்சத் தான் அதிகம் பால் சுரக்கும்.

❋ ஒரு நாளைக்கு 8–10 முறை அல்லது குழந்தையின் தேவைக்கேற்ப அதிக முறைகளுக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்கலாம்.

❋ முதல் மாதத்தில் குழந்தை 2, 3 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை உணவு கேட்கும். அதன் பின்னர் குழந்தை 4 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை பால் குடிக்கும்.

❋ குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்தவுடன் குழந்தையை தோள் மீது போட்டு முதுகை தடவிக் கொடுத்தால் குழந்தைக்கு ஏப்பம் வரும்.

☂ நுங்குகளைத் துண்டாக்கி ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் க்ளுகோஸ், சிறிது ஏலத் தூள் • ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் மில்க் மெய்ட் சேர்த்து குளிரவிட்டு சாப்பிடலாம். 'சில்' என்று நன்றாக இருக்கும்.

☂ நீராகாரம் ஒரு அருமையான இயற்கையான பானம். காலையிலும், ஒரு தம்ளர் டிபன் சாப்பிட்ட பின்னாலும் அருந்தலாம். இதை விட உடலைக் குளிர்ச்சியாக வைக்கக்கூடிய பானம் எதுவும் இல்லை.

☂ இளநீரை முதல் நாளே குளிர்ந்த நீரில் அமுக்கி வைத்து மறுநாள் சீவு முன் தண்ணீரிலிருந்து எடுக்கவும். ஃப்ரிஜ் உள்ளவர்கள் அதில் வைக்கலாம்.

☂ நீர் மோரில் கருவேப்பிலையுடன் பொடியாக அரிந்த வெள்ளரித் துண்டு, மாங்காய், ஒன்றிரண்டாகத் தட்டிய இஞ்சி ஆகியவைகளைப் போடலாம்.

☂ எலுமிச்சை சர்பத்தில் சர்க்கரை போடும் போது ஒரு சிட்டிகை உப்பு, இஞ்சிச் சாறு ¼ டீஸ்பூன் விடலாம்.

☂ மதிய உணவில் வெஜிடபிள் சாலட் அவசியம் சேர்க்க வேண்டும்.

☂ அதிக எண்ணெயில் பொரித்த உணவு வகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

☂ வெளியிலிருந்து வீட்டுக்குள் வந்த உடனே மடமடவென்று ஐஸ் வாட்டர் எடுத்து குடிக்கக் கூடாது. அது மிகவும் தவறு. சிறிது நேரம் உட்கார்ந்து இளைப்பாறிய பின்பே தண்ணீரை மெதுவாகக் குடிக்க வேண்டும்.

☂ அதிக அளவு பழங்கள், ப்ரூட் சாலட் சேர்க்க வேண்டும். ப்ரூட் சாலட்டில் சர்க்கரைக்குப் பதில் தேவையான அளவு தேன் ஊற்றி ஒரு டீஸ்பூன் குளுக்கோஸ் சேர்க்கலாம்.

☂ குழந்தைகளுக்கு மெல்லிய பருத்தி ஆடைகளையே அணிவியுங்கள்.

☂ வெளியில் விளையாட விடாமல் கேரம், டிரேட், செஸ் போன்ற இன்டோர் கேம்ஸில் ஈடுபடுத்துங்கள்.

☂ சோம்பேறித்தனமோ, கௌரவமோ பார்க்காமல் வெளியே செல்பவர்கள் வாட்டர் பாட்டில் எடுத்துச் செல்வது நல்லது.

☂ கடும் வெயிலில் செல்ல வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டால் நாட்டு வெங்காயம் (சிறிய வெங்காயம்) இரண்டை பச்சையாகச் சாப்பிட்டு விட்டு தண்ணீர் ஒரு தம்ளர் குடித்தபின் செல்ல வேண்டும்.

☂ வெயில் காலம் முழுவதும் ஜன்னல், கதவு திரைச்சீலைகள் பச்சை அல்லது நீல வண்ணத்தில் இருக்க வேண்டும்.

☂ வீட்டில் ஃபாஷன் பார்க்காமல் இரண்டு மூன்று பனை விசிறிகளை வாங்கி வையுங்கள். அதில் நீர் தெளித்து விசிறினால் கரண்ட் இல்லாத போது வேர்க்காது.

☂ வெயிலைப் பற்றியே அதிகம் பேசிக் களைத்து விட வேண்டாம். வற்றல், வடாம் போட்டு வெயிலை உபயோகப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

☂ வெயிற்காலத்தில் 'சில்' நீர் பருகுவதற்குப் பதில் ஒரு தம்ளர் வெந்நீர் குடித்தால் அடிக்கடி தாகம் எடுக்காது!

☂ கருப்பஞ்சாறு கோடைக்குத் தகுந்த பானம்.

☂ கருப்பஞ்சாற்றில் எலுமிச்சை ரசம் பிழிந்து சுக்குப் பொடி ரெண்டு சிட்டிகை போட்டுக் குடிக்கலாம். ஐஸ்

போட்டால் எலுமிச்சம் சாறும், சுக்கும் கலக்காதீர்கள்.

☂ ஐஸ் போட்ட கருப்பஞ்சாறை அப்படியே குடிக்க வேண்டும்.

☂ நுங்குகளை வாங்கி உரித்துக் கையால் பிசைந்து சர்க்கரை, பால், ஏலக்காய் சேர்த்து ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்துச் சாப்பிட, ஐஸ்கிரீமை விட அருமையாக இருக்கும்.

☂ குட்டை வெள்ளரிக்காயை விட நீண்ட (புடலங்காய் டைப்) சுருள் வெள்ளரிக்காய்தான் கோடையில் தாகத்தைத் தணிக்கும். வேகவைத்து கூட்டு, கறி செய்ய குட்டை வெள்ளரிதான் தகுந்தது.

☂ வியர்வையைப் போக்கி ஃப்ரஷ்ஷாக இருக்க, நான்கு சொட்டு எலுமிச்சம் பழ ரசத்தை குளிக்கும் தண்ணீரில் சேர்த்து, அதில் குளித்துப் பாருங்கள்.

☂ நீர்மோர் தயாரிக்க சிறிதளவு மிளகு, சிட்டிகை ரசப் பொடியைச் சேருங்கள். படு ஜோராக இருக்கும்.

☂ சோப்பைத் தவிர்த்து, பயறு, வெட்டிவேர், சந்தனம், மஞ்சள், எலுமிச்சைத் தோல் சேர்த்து அரைத்த பொடியை பயன்படுத்தலாம். இதனால் வேனல் கட்டிகள், வேர்க்குரு, அரிப்பு போன்றவற்றைத் தவிர்க்கலாமே!

☂ மண் பானை நீரைக் குடிக்கிறீர்களா? அதில் சிறிதளவு துளசி இலைகளைப் போட்டுக் குடியுங்கள். உடலுக்கு நல்லது.

☂ ரயிலில் நீண்ட தூரம் பிரயாணம் செய்யும் போது ரயில் நிற்கும் ஸ்டேஷன்களில் மாதப் பத்திரிகை, பேப்பர் வாங்கும் போது தேதி, மாதம் பார்த்து வாங்க வேண்டும். பழைய பேப்பர், பழைய பத்திரிகையைக் கொடுத்து ஏமாற்றி விடுகிறார்கள்.

☂ பிஸ்லரி தண்ணீர் என்று பாட்டில்களில் கண்ட தண்ணீரை நிரப்பி ஏமாற்றுகிறார்கள். அதனால் நாம் கூல் ஜாரில் நிறைய தண்ணீர் எடுத்துக் கொண்டால் குழந்தைகளுக்கும், நமக்கும் நல்லது.

☂ வெள்ளரிக்காயை நன்கு அரைத்து வெயிலுக்கு முகத்தில் 'பேக்' போட்டுக் கொள்ளலாம்.

☂ வெயிலுக்கு 'லைட் மேக்-அப்'தான் ஏற்றது.

☂ வெளியில் செல்லும் முன் சந்தனம் + கசகசா பொடியை 'பேக்' போல் முகம் முழுவதும் தடவி 10 நிமிடம் கழித்து நன்கு அலம்பவும். பிறகு லேசாக பவுடர் போட்டு மேக்-அப் செய்து கொள்ளவும்.

☂ தர்பூசணியை ஃப்ரீஸரில் வைத்தால், பழத்தில் இருக்கும் தண்ணீர் ஃப்ரீஸ் செய்யப்பட்டு ஐஸ்கிரீம் சாப்பிடுவது போலவே இருக்கும்.

☂ குழந்தைகளுக்கு வேனல் கட்டிகள் வந்தால் கட்டிகள் மீது குளுமையான நுங்கை மசித்துத் தடவுங்கள். சீக்கிரமே குணமாகி விடும்.

☂ கோடை காலத்தில் நீர் நிரம்பிய மண் பானையை சுற்றி இருக்கும் மணலில் தனியா (அ) வெந்தயத்தைத் தெளித்து வைத்தால் அவ்வப்போது சமையலுக்கு உதவும்.

☂ மினரல் வாட்டர் பாட்டிலின் அடிப் பாகத்தில் ஊதுபத்தி தணலைக் கொண்டு இரண்டு துளைகள் செய்து

அதில் தண்ணீரை நிரப்பி செடிகளின் வேர் பாகத்திற்கு அருகில் வைத்து விட்டால் வெயிலில் வாடாமல் செழுசெழு வென வளரும்.

☂ வீட்டில், வெயில் படும் இடத்தில் பெரிய கார்டு போர்டு அட்டைப் பெட்டியை படிமானமாகச் செய்து பால்கனி/ஜன்னல் கம்பி வலைக்குள் செருகி விட்டால், வீட்டிலுள்ளவர்கள் டி.வி. பார்க்கும் போது 'கிளார்' அடிக்காமலும், குளுமையாகவும் நன்கு ஓய்வெடுக்க முடியும்.

☂ முகத்தில், உடலில் ஜில்லென்று பன்னீர் தெளித்த சந்தனத்தைப் பூசிக் கொண்டு, இரவில் தூங்கினால், காலையில் எழுந்து பார்த்தால் நல்ல 'ரிலீஃப்' இருக்கும்.

☂ வெயில் காலத்தில் சூட்டினால் வயிற்று வலி வரும். இதற்குக் கசகசாவை மிக்ஸியில் அரைத்து, கொதிக்க வைத்து பாலேடு சேர்த்து துளி சர்க்கரை போட்டுச் சாப்பிட வயிற்று வலி பறந்து போகும். ஒரு தம்ளர் பாலுக்கு ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரையும், 2 ஸ்பூன் கசகசாவும் போடலாம்.

☂ தர்பூசணி ஜூஸுடன் சிறிது எலுமிச்சைச் சாறு, கசக்கிய புதினாத் தழைகள், சர்க்கரை சேர்த்துக் குடித்துப் பாருங்கள். சம்மருக்கு ஏற்ற அருமையான பானம் இது.

☂ சுற்றுலாவில் மலை ஏற, ஏற, நமக்குக் காது அடைப்பது போல, குத்துவலி போல ஒரு உணர்வு ஏற்படும். இதைத் தவிர்க்க மலையேறும் சமயம் வாயில் ஒரு மிட்டாய் அல்லது சாக்லேட்டை போட்டுச் சுவைத்துக் கொண்டே சென்றால் அது போல உணர்வு ஏற்படாது.

☂ இரண்டு மூன்று பழச்சாறுகள் கலந்து ஜூஸ் செய்யும் போது இரண்டு ஸ்பூன் இஞ்சி சாறு விட்டுப் பருகுங்கள். நல்ல சுவையாக இருக்கும்.

☂ ஐஸ்கிரீமை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நாக்கில் வைத்துச் சாப்பிடுங்கள். இதனால் உங்கள் நாக்கிற்கும் தொண்டைக்கும் ஏற்படும் பாதிப்புகள் தவிர்க்கப்படுகின்றன.

☂ ஒரு கட்டு புதினாவை 50 கிராம் இஞ்சியுடன் நைசாக அரைத்து வடிகட்டவும். அரை கிலோ சர்க்கரைப் பாகு கொதிக்கும் போது இந்த வடிகட்டிய புதினா நீரையும் சேர்த்து 10 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு ஆறிய பின் 2 எலுமிச்சை பழம் சாறு சேர்த்து, பாட்டிலில் ஊற்றி வைக்கவும். விருந்தாளிக்கு ஒரு பங்கு புதினா சர்பத்துக்கு 2 பங்கு ஐஸ் வாட்டர் சேர்த்துத் தரவும்.

☂ வெயில் காலத்தில் அளவுக்கதிகமாக வியர்வை வெளிப்படுவதால் நம் உடலில் உப்பின் அளவு குறைந்து தலைச்சுற்றல்/மயக்கம் ஏற்படும்.

⌘ நாம் அருந்தும் எந்த வகை பழச்சாறுடனும் சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து அருந்துவது நல்லது. தாகமும் தணியும்!

⌘ சுற்றுலா செல்வதற்கு ஒரு வாரம் முன்பு பழைய டைரி ஒன்றில் சுற்றுலாவிற்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டிய சாமான்களை நம் நினைவில் வரவர எழுதிக் கொண்டே வாருங்கள். பேக்கிங் சமயம் இந்த டைரி பேருதவியாய் இருப்பதுடன், நம் டென்ஷனை பெருமளவில் குறைக்கும்.

⌘ தர்பூஸ் அல்லது வாட்டர்மிலான் பழத்தை தோல் சீவி எடுத்து துண்டுகளாக்கி சர்க்கரை அவரவர் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப சேர்த்து, இத்துடன் 3 கப் பால் விட்டு மிக்ஸியில் ஓடவிட்டு, கடைசியாக ½ கப் பால் ஏடு சேர்த்து மிக்ஸியை ஒரு நிமிடம் சுற்றவிட்டு

எடுத்து கோப்பைகளில் ஊற்றிப் பருகலாம்.

⌘ எலுமிச்சம் பழ சர்பத் தயார் செய்யும் பொழுது சர்க்கரையுடன், ஒரு சிட்டிகை உப்பையும் சேர்த்துக் கலக்கி அருந்துங்கள், துவர்ப்பு நீங்கிச் சுவை மிகுந்திருக்கும்.

⌘ காரட், வெள்ளரி, கோஸ், காலிஃபிளவரின் தண்டுபாகம் (எறிய வேண்டாம்) இவற்றைக் காரட் சீவியில் சீவவும். உப்புடன் துண்டாக்கிய பச்சை மிளகாய்ப் போட்டு ஒட்ட பிழியவும். அரை மூடி எலுமிச்சம் பழம் பிழியவும். அருமையான 'சாலட்'.

⌘ எலுமிச்சை ஜூஸில் சர்க்கரை, துளி மிளகுப் பொடி போட்டுக் குடித்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

⌘ வெளியே பிக்னிக் செல்லும் பொழுது வாட்டர் பாட்டில் ஒன்றில் இரண்டு எலு மிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து அதில் சர்க்கரை • சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து ஜூஸ் போல் கலந்து எடுத்துச் செல்லலாம்.

⌘ வெயிலில் வெளியே செல்லும் போது கைவசம் கல்கண்டு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தாகத்திற்கு இது மிகச் சிறந்தது.

⌘ ஜூஸ் பருகும் பொழுது, (எந்த வகை ஜூஸாக இருந்தாலும்) அதில் ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து பருகிப் பாருங்கள். பல மடங்கு சுவையுடன் இருக்கும்.

⌘ இளநீரில் உடல் ஆரோக்கியத்துக்குத் தேவையான மாவுப் பொருள்கள் 16 சதவிகிதம், பொட்டாசியம், பிறகனிமச் சத்துக்கள் 40%, புரதம் 4%, கால்சியம் 17%ம் உள்ளன.

⌘ தேங்காய் காய்த்த ஏழாவது மாதத்தில்தான் அதில் சர்க்கரை (குளுகோஸ்) அதிகமாக இருக்கும். இளநீர் ஆரம்பத்திலேயே வெட்டப்படுவதால் சர்க்கரை அளவு குறைவாகவே இருக்கும்.

✡ கோடை காலத்தில் மேனி மெருகுடன் இருக்க, தலைக்கு நல்ல ஆயில் மசாஜ் : 1 ஸ்பூன் ஆலிவ் எண்ணெய் • ½ ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெய் • ¼ ஸ்பூன் விளக்கெண்ணெய் கலந்து நன்கு மசாஜ் செய்த பிறகு, வெந்தயத்தை ஊறவைத்து நன்கு அரைத்து வடிகட்டி, தலைக்கு உபயோகப் படுத்தவும்.

✡ மோர், இளநீர், எலுமிச்சைச் சாறு, பழச் சாறுகள் தினமும் ஏதேனும் ஒன்று அவசியம் பருகுங்கள்.

✡ பல நோய்களுக்கு டாக்டர்கள் இளநீரை ஒரு 'டானிக்'காகவே பருகச் சொல்கிறார்கள். இளநீர் கிருமிநாசினி என்பதால் காலரா கண்டவர்களுக்கும் தருகிறார்கள்.

✡ சிறுநீர்ப் பிரிவதில் தொல்லை, சிறுநீரகத்தில் கற்கள் உடையவர்களுக்கும் மற்றும் வெக்கை நோய்களுக்கும் இளநீர் அருமருந்து.

✡ பெரிய சைஸ் தாம்பாளத்தில் ஈர மணலைப் பரப்பி அதில் கத்திரிக்காய், பச்சை மிளகாய், வெண்டைக்காய் போன்ற காய்கறிகளை பரப்பி வாடாமல் இரண்டு மூன்று நாட்கள் வரை பாதுக்காக்கலாம். மணல் காய்ந்து விடாமலிருக்க அதில் தண்ணீர் தெளித்து வர வேண்டும்.

✡ வெங்காயத்தைப் பச்சையாய் மென்று தின்ன நீர் எரிச்சல், நீர்க் கடுப்பு நீங்கும்.

✡ காலையில் தோய வைத்த புது தயிர் ஒரு கிண்ணத்தில் எடுத்து, பிஞ்சு வெள்ளரிக்காய்களை மெல்லிய வில்லைகளாக நறுக்கித் தயிரில் போட்டுக் கொண்டு, ஸ்பூனில் சாப்பிட மிகவும் சுவையாக இருக்கும். உப்பு, காரம்

எதுவும் சேர்க்க வேண்டாம்.

✿ 'மில்க் ஷேக்' செய்யும் போது, பாலு டன், மாம்பழம் அல்லது சப்போட்டா என்று ஏதாவது ஒரு பழம் சேர்த்து மிக்ஸியில் அடிக்கும் போது, சிறிது ஐஸ் கட்டிகளையும் சேர்த்து அடித்தால், நுரை நுரையாக பொங்கி வரும்.

✿ கோடை நாளில் அதிகமாகக் காரம் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கலாம். உணவி லும் காரத்தைக் குறைத்துக் கொள்ள லாம்.

✿ கோடையின் சூட்டைத் தணிப்பதற்கு அடிக்கடி 'சாலட்' வகைகள் செய்து சிறுவர் முதல் பெரியவர் வரை அனை வரும் சாப்பிடலாம்.

✿ ஃப்ரூட் சாலட்டில் சிறிது தேன், குறைந்த அளவு சர்க்கரையுடன் சேர்த் துக் கொள்ளலாம்.

✿ ஃப்ரூட் சாலட்டில் சர்க்கரைக்குப் பதில் நாட்டு சர்க்கரை, வெல்லம் சேர்த்துக் கொண்டால் சுவை நன்றாக இருப்பதுடன், அதிக அளவில் இரும்புச் சத்தும் கிடைக்கும்.

✿ வெஜிடபிள் 'சாலட்' செய்ய, காரட், வெள்ளரி, வெண்டைக்காய்கள், தக் காளி, பெரிய வெங்காயம், கொத்து மல்லித் தழை, உப்பு, சிறிதளவு மிளகுத் தூளுடன் உப்பு, காரம் சேர்த்தால் நன் றாக இருக்கும்.

✿ பொரி கடலை, எண்ணெயில் பொரித்த அப்பளத்தை சாலட்டுடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

✿ நீராகாரத்தில் வெங்காயம் (அ) காரட் ஒன்றை நறுக்கிப் போட்டு நார்த்தங் காய் வற்றலுடன் 2 தம்ளர் பருகினால் ஏசியில் இருப்பது போல் உடம்பு இருக்கும்.

✿ காய்கறி 'சாலட்'டில் சிறிதளவு வெல் லம், ஒன்றிரண்டு பேரீச்சம்பழமும் பொடியாக்கிச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

✿ கோடையில் உள்ளாடைகள் உட்பட அனைத்து ஆடைகளையும் பருத்தி யிலேயே அணிதல் (சற்று தளர்வாக இருக்குமாறு) நல்லது. மற்ற துணிகள் சருமத்தைப் பாதிக்கும்.

✿ சமையலில் கூட்டுகளையும், பச்சைக் காய்கறிகளையும் சேர்த்து எண் ணெயைத் (பலகாரங்களைத்) தவிர்க்க வும்.

✿ புளிக்குப் பதில் தக்காளியைச் சேர்த்து, மசாலாப் பொருட்களை நீக்கி விடவும். ஏனெனில் இவை உடல் உஷ் ணத்தை அதிகப்படுத்துபவை.

✿ வீட்டின் வெளிச் சுவரில் வெள்ளைச் சுண்ணாம்பு அடியுங்கள். சூரியக் கதிர் களின் தாக்கம் குறையும்.

✿ மொட்டை மாடியிலும், முன் முற்றத் திலும் தென்னை ஓலையால் கொட் டகை கட்டி விடுங்கள். இரவில் ஓலை யில் நீர் தெளித்து விட்டால் ஏர்கண்டி ஷனில் இருப்பது போல இருக்கும்.

✿ சீசனில் விற்கும் தர்பூசணி, வெள் ளரிக்காயைத் தினமும் சாப்பிடவும். இவை குளிர்ச்சியைத் தரும். தாகம் தீர்க் கும். சிறுநீரகம் நன்கு வேலை செய்ய உதவுகின்றன.

✿ தர்ப்பூசணியை கீற்றாகப் போட்டவு டன் சாப்பிடவும். ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல.

✿ விடுமுறை நாட்களில் உங்கள் உற வினர் ஊருக்கோ அல்லது டூர் போகும் போதோ 'கொசு விரட்டும் மிஷின்' மற்றும் அதன் வில்லைகளையும் எடுத் துச் சென்றால், நம்மை விட, நம்மை உபசரிப்பவர்கள் ரொம்ப மகிழ்ச்சி

அடைவார்கள்.

✡ முள்ளங்கி நல்ல குளுமை. கேரட் துருவில் துருவி உப்பு, அரை மூடி எலுமிச்சை சாறு, பெருங்காயம், கடுகு தாளித்துச் சாப்பிட வெய்யிலின் பாதிப்பு இருக்காது.

✡ பத்து செம்பருத்தம் பூக்களை இரண்டு தம்ளர் தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சி எலுமிச்சைச் சாறு விட்டு சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் உடலுக்கு ஆரோக்கியம்.

✡ கோடையில் செடிகொடி, மரத்திற்கு நீர் வார்க்கையில் வேருக்குத்தான் நாம் தணீர் விடுவோம். அதற்குப் பதில் இலை, கிளை யின் மீது பீச்சி அடித்து ஊற்ற, இலை, கிளையின் தூசுகள் மறைந்து குளுமையான காற்று வீசும். மரமும் பச்சை பசேல் என இருக்கும்.

✡ வெயில் காலத்தில் மிக அதிகாலையில் செடிகளுக்கு தண்ணீர் விட வேண்டும். மாலையிலும் நன்றாக வெயில் தாழ்ந்த பின்னரே நீர் விட வேண்டும். இதனால் நீண்ட நேரம் மண்ணில் ஈரப் பதம் இருக்கும்.

✡ தொட்டிகளில் நீர் விட்ட பின் ஓரிரு பாலிதீன் பேப்பரை சற்று இடைவெளி விட்டு பரத்தி ஒரு கல்லை வெயிட் போல் வைத்து விட்டால் வேசில் நீர் ஆவியாகாது.

❍ தயிர் புளித்து விட்டால் ஒரு கப் தயிரில் 5 ஸ்பூன் சர்க்கரை ஒரு ஸ்பூன் வெண்ணெய், சிட்டிகை உப்பு, 3 ஐஸ் துண்டுகள் சேர்த்து, மிக்ஸியில் அடித்து பருக லஸ்ஸி சுவையுடன் இருக்கும்.

❍ எலுமிச்சை ஜூஸ் பரிமாறும் போது அதில் சோம்பு பவுடர் சேர்த்துப் பரிமாறிப் பாருங்கள். வித்தியாசமான வாசனை கொண்ட இது உடம்புக்குக் குளிர்ச்சியானதும் கூட.

❍ தர்பூசணிப் பழத்தை ஜூஸ் செய்து அதில் சிறிது எலுமிச்சை ஜூஸைக் கலந்து அருந்தினால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

❍ வெயில் காலத்தில் நிறைய ஐஸ் தேவைப்படும். டிரேயில் வைத்தால் போதாது. சிறு சிறு பிளாஸ்டிக் பைகளில் தண்ணீர் ஊற்றி, டைட்டாக ரப்பர் பேண்ட் போட்டு, செங்குத்தாக நிறுத்தி வைத்தால் உறைந்தவுடன் அப் படியே பையுடன் எடுக்கச் சுலபமாக இருக்கும்.

❍ தயிர் சாப்பிடுவதை விட மோர் குடிப்பது மிகவும் நல்லது. தயிர் சூடு.

❍ கோடை காலத்தில் தயிருக்குப் பதில் மோரை அதிக அளவு குடித்தால் தாகம் அடங்கும். மோர் வியர்வையினால் வெளியேறும் நீச்சத்தை ஈடுசெய்கிறது.

❍ ஓரே இடத்தில் உட்கார்ந்து வேலை செய்பவர்களுக்கும் வாகனம் ஓட்டுபவர் களுக்கும் மோர் சிறந்த பானமாகும்.

❍ வடாம் போடுபவர்கள் வெயிட் வைக்கக் கற்களை பாலிதீன் பைகளில் போட்டு வைத்தால் கல்லிலிருந்து கிடைக்கும் மண், தூசி வடாத்திற்குக் கிடைக்காது.

❍ வெயில் காலத்தில் கார, இனிப்புப் பண்டங்களை கேஸரோல், ஹாட் பாக்ஸ், ஐஸ் பாக்ஸ் இவற்றில் வைத்து விடுங்கள். எறும்பு பற்றிய கவலையில் லாமல் நிம்மதியாய் இருக்கலாம்.

❍ வாரத்தில் ஒரு நாள் இரவு 'ஃப்ரூட் நைட்' என்று கூட வைத்துக் கொள்ள லாம். ஃப்ரூட் சாலட் சாப்பிட்டு ஒரு டம்ளர் பால் சாப்பிட்டால் தெம்பாக இருக்கும். சமையல் செய்யும் வேலையும் மிச்சமாகும்.



❁ மாங்கொட்டை பருப்பை காய வைத்து நைசாகப் பவுடராகச் செய்து வைத்துக் கொண்டு வெறும் வயிற்றில் டீஸ்பூன் பவுடர் வாயில் போட்டுத் தண்ணீர் குடித்தால் வயிறு சம்பந்தமான நோய்கள் போகும்.

❁ ஜலதோஷத்திற்கு சாப்பாடு போடுங்கள்; ஜுரத்திற்குப் பட்டினி போடுங்கள்.

❁ ஆண் பெண் இருவருக்கும் ஹெர்னியா ஏற்படாமல் இருக்க சில குறிப்புகள் :

உடல் பருமனாகாமல் கவனமாயிருங்கள்.

❁ தீவிரமாக உள்ள இருமலுக்கு உடனடி சிகிச்சை பெறவும்.

❁ மலச்சிக்கல் இல்லாதபடி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

❁ சிறுநீர் கழிக்க சிரமப்படாமல் சிகிச்சை பெறுங்கள்.

❁ அதிக எடையுள்ள பொருட்களைத் தூக்காதீர்கள்.

❁ புகை பிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்.

❁ அதிக முறை கருத்தரிக்காதீர்கள்.

❁ நார்ச்சத்து குடலில் ஜீரணிக்கப்படுவதில்லை. எனவே அந்த நார்ச்சத்து வெளியேறும் போது, குடலிலிருந்து பல வேதியங்களை தன்னிடம் ஈர்த்துக் கொண்டு வெளியேறுகிறது. அப்படி ஈர்க்கப்பட்ட வேதியங்களில் கேன்ஸர் உண்டாக்கும் வேதியங்களையும் ஈர்க்கும் என்பது தெரியவந்துள்ளது.

❁ கேழ்வரகு, மக்காச்சோளம், சோயாபீன்ஸ், காராமணி, அகத்திக் கீரை, கருவேப்பிலை, புதினா, வாழைத் தண்டு, கீரைத்தண்டு போன்ற பண்டங்களில் நார்ச்சத்து அதிகம்.

❁ வாய்ப்புண்ணிற்கு பச்சரிசி, பயத்தம் பருப்பு, 1 ஸ்பூன் வெந்தயம், நிறைய பூண்டு உரித்துப் போட்டு குக்கரில் வைத்து, வெந்தவுடன். கெட்டியான தேங்காய்ப்பால் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுப் புண் ஆறி, வாய்ப்புண்ணும் நீங்கும்.

❁ கேஸ்டிக் அல்சர் தொந்தரவு உள்ளவர்கள், வயிறு சம்பந்தமான எந்தக் கஷ்டமாக இருந்தாலும், அதற்கு தினம் காலையில் எழுந்ததும் வெறும் வயிற்றில் சிறிது வேப்பிலைக் கொழுந்து பச்சையாக சாப்பிட்டுப் பாருங்கள்.

❁ பல் வலி வந்தால், கிச்சிலி ஊறுகாயை (நார்த்தங்காய் ஊறுகாய்) சிறிது எடுத்து, எந்தப் பல் வலிக்கிறதோ அதில் அழுத்தி வைத்துக் கொண்டு படுத்து, காலை எழுந்தால் வலி இருக்காது.

❁ பிளாஸ்டர் பிரிக்கும் போது ரோமத்தோடு இழுப்பதால் வலி பயங்கரமாக இருக்கும். இதைத் தவிர்க்க ஆல்கஹால் அல்லது ஈதர் என்ற ரசாயனத்தை பிளாஸ்டர் போட்டிருக்கும் பகுதியில் ஊற்றினால் அந்த இடம் அப்படியே உறைந்து விடும். அப்போது பிளாஸ்டரை விலக்கினால் சுத்தமாக வலி தெரியாது.

❁ ஜலதோஷம் போக- ஓமம் சிறிது, மஞ்சள் சிறிது போட்டு மூக்கு தொண்டையில் புகை இழுத்துக் கொண்டால் ஜலதோஷம் தரும் அவதி குறையும்.

❁ பேதியோ, வயிற்றுப்போக்கோ ஏற்பட்டால் - வெந்தயத்தை நன்றாகக் கறுப்பாக வறுத்து, நைஸாகப் பொடி செய்து ஒரு டீஸ்பூன் பொடியில் சிறிது தேன் விட்டுக் கலந்து உட்கொள்ள சரியாகிவிடும்.

❁ ஸ்பாண்டிலோஸிஸின்





அறிகுறிகள்-

- ஆரம்பக் கட்டத்தில் கழுத்தில் அல்லது முதுகில் வலி, தோள் பட்டை அல்லது கைகளில் குடைவது போன்ற வலி. அவ்வலி அலைகளாகப் பரவி விரல் நுனி வரை வலித்தல். கைகள் மரத்துப் போதல், கழுத்தைத் திருப்பும் போது தலைச்சுற்றல் ஏற்படுதல், தன்னுணர்வு இழத்தல், விடாத தலைவலி, முற்றிய நிலையில் மைலோபதி எனும் நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படல்.

❁ வயிற்று வலி, குமட்டல், வாந்தி எதுவாயிருந்தாலும் சரி, ஜாதிக்காயை உடைத்து நான்கில் ஒரு பாகத்தை (கால் பாகம்) நைசாக அரைத்து, தேனில் குழைத்து விழுங்குங்கள். உடனே நிவாரணம் கிடைக்கும்.

✪ திராட்சைப் பழமும், உலர்ந்த திராட்சையும் ஜீரண சக்தியை வலுப்படுத்தி, குடல் புண், சிறுநீரகம் முதலியவற்றைச் சுத்தப்படுத்துகிறது.

❁ மலச்சிக்கலைத் தவிர்த்து, அதனால் ஏற்படும் பருக்கள், கண்களின் கரு வளையம் முதலியவற்றை நீக்குகிறது.

❁ திராட்சை உடலுக்குக் குளிர்ச்சி அளிக்கிறது.

❁ காப்பி, டீ முதலிய பானங்கள் அருந்துவதால் ஏற்படும் அஸிடிடியைத் தவிர்க்கிறது.

❁ திராக்ஷஸர்வா ச்யவனப்ராசா முதலிய ஆரோக்கியத்திற்கான புஷ்டி டானிக்குகள் திராட்சை சாற்றில் தயாரிக்கப்பட்டவையாகும்.

✪ உடம்பெல்லாம் வலியா? புளிய இலைகளைத் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். அதை வெதுவெதுப்பாக ஆறவைத்து அதில் குளித்தால் உடம்பு வலி உடனே குணமாகி விடும்.

✪ தலைசுற்றல் வர காரணங்கள் -

பித்த ஆதிக்கத்தினால், சொத்தைப் பல்லினால், அஜீரணத்தால், ஈரல் சரிவர வேலை செய்யாததால்.

✪ கண் கோளாறு காரணமாக, சரீரத்தில் ரத்தக் கோளாறினால், கடுமையான மலபந்தத்தினால்.

✪ தூக்கம் கெட்டதால், குறை தூக்கத்தால், ரத்தத்திலுள்ள சில தாதுப் பொருட்கள் மாறுபாட்டினால்.

✪ ரத்த ஓட்டத்தின் வேகமும், அழுத்தமும் அதிகரிப்பதால் (பிளட்பிரஷர்).

✪ அதிகமான கால்ஷியம் சத்து உடம்பிற்குச் சேர்ந்தால் பெண்களுக்கு மாத விடாய்த் தொந்தரவு மிகக் குறைவாக இருக்கும்.

❁ குழந்தைகளுக்கு அதிகமான காய்ச்சல், பல் முளைக்கும் போது, குடலில் பூச்சிகள் இருந்தால் பொதுவாக ஜன்னி ஏற்படுகிறது.

❁ மூளையைப் பாதிக்கக்கூடிய கட்டிகள், மூளைக்காய்ச்சல், மூளையின் வளர்ச்சிக் குறைவு போன்றவற்றாலும் ஜன்னி ஏற்படலாம்.

⌘ பெரியவர்களுக்கு இரத்தக் கொதிப்பு, நரம்பு மண்டல மற்றும் பால்வினை நோயால் ஜன்னி ஏற்படலாம்.

மருத்துவக் குறிப்புகள்

❁ பிரசவ காலத்தில் பெண்களுக்கு 7 - 9 மாதத்தில் மூகம், கை கால்களில் வீக்கம் ஏற்பட்டால் நன்முறையில் சிகிச்சை பெற வேண்டும். இரண ஜன்னி காயம் பட்டால் ஏற்படும்.

⁂ இரும்புச் சத்து குறைபாட்டிற்காக பிரத்தியேக மருந்துகளோ, உணவோ உட்கொள்பவர்கள், உணவிற்கு முன்னும், உணவிற்குப் பிறகும் (சுமார் ஒரு மணி நேரமாவது) காப்பி அல்லது டீ அருந்தக் கூடாது. இது இரும்புச் சத்தை ரத்தம் கிரகித்துக் கொள்வதை தடுத்து விடும்.

⁂ பெண்களுக்குக் குழந்தை உற்பத்தி செய்யும் திறன் அவள் வாழ்நாளில் மூப்பது வருடங்களுக்குத் தான் இருக்கும்.

⁂ வெறும் சோடாவைக் குடிக்காமல் சோடா பாட்டிலைத் திறந்தவுடன் அதில் ஒரு சிட்டிகை உப்பைக் கலந்து குடிப்பதால் ஜீரண சக்திக்கு உதவியாயிருப்பதுடன் வாயுவில் இருக்கும் நச்சுத் தன்மையையும் அகற்றி விடுகிறது!

⁂ சிறுவர்கள் தூங்கும் பொழுது அடிக்கடி தங்கள் பற்களை கடித்துக் கொண்டால், அவர்கள் வயிற்றில் பூச்சி இருக்கிறது எனத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

⁂ நாம் எவ்வளவு தண்ணீர் குடித்தாலும், தேவையான அளவு தண்ணீரை உடல் எடுத்துக் கொண்டு, பாக்கி நீரை வியர்வை, சிறுநீர் மூலம் வெளியேற்றி விடுகிறது.

⁂ வெயில் நாட்களில் சிறுநீர் கழிக்கும் பொழுது, சிலருக்கு எரிச்சல் இருக்கும். சிறுநீரில் நிறமும் மஞ்சளாக இருக்கும். அந்தச் சமயத்தில் இளநீர், பழரசங்கள் போன்றவைகளை அருந்தலாம்.

⁂ பதநீர் உடலுக்கு நல்ல வலிமையும், சருமத்திற்கு ஒரு மிருதுத்தன்மையும், பளபளப்பையும் தருகிறது. பதநீரில், புரதம், கொழுப்பு, பாஸ்பரஸ், கனிம உப்புக்கள் கால்சியம், சர்க்கரை, வைட்டமின் பி,சி. ஆகியவையும் உள்ளன.

⁂ பதநீரைத் தொடர்ந்து அருந்தி வந்தால் சொறி, சிரங்கு, சோகை நோய், வயிற்றுப் புண், மூலச்சூடு, மூத்திர வியாதி ஆகியவை நீங்கும்.

⁂ இரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ட்ரால் (கொழுப்பு) குறைய வேண்டுமானால் தினசரி வாய் விட்டுக் குலுங்கச் சிரித்து வந்தாலே போதும்.

⁂ உணவுப் பொருள்களில் மிக அதிகமான அளவு கால்சியம் உள்ள பொருள் சீரகம்! *(1080 மி.கி/100 கி.)* அதற்கு அடுத்தபடி எருமைப் பாலிலும் *(950 மி.கி./100 கி)*, கருவேப்பிலையிலும் *(830 மி.கி./100 கி)* உள்ளது.

⁂ அசைவ உணவு வகைகளில் இராலில் மிக அதிகம் கால்சியம் உள்ளது.

⁂ மலச்சிக்கல் உடையவர்கள் அத்திப்பழம் ஒன்று இரண்டு தினம் சாப்பிடலாம்.

⁂ இரவில் பச்சை வாழைப்பழம் சாப்பிடலாம்.

⁂ ஆறு அல்லது எட்டு தம்ளர் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்.

⁂ போதிய அளவு உணவு உட்கொள்ளாவிடினும் மலச்சிக்கல் ஏற்படும்.

⁂ கீரை, பச்சைக் காய்கறிகள் போன்ற நார் இழை கொண்ட பொருட்களை, உணவில் சேர்க்க வேண்டும்.

⁂ உலர்ந்த திராட்சையை நான்கு அல்லது ஐந்து ஊறவைத்து சாறு கொடுக்க கைக்குழந்தைகளின் மலச் சிக்கல் நீங்கும்.

⁂ குழந்தைகளுக்கு விளக்கெண்ணெய் புகட்டுவதால் அதிக வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட்டு ஆபத்தில் முடியும். எனவே இதைக் கண்டிப்பாய்த் தவிர்க்கவும்.

❖ வயிறு பொருமிக் கொண்டு வாயுத் தொல்லையாக இருக்கிறது என்று சோடா குடிக்கிறீர்களே, இது தவறு. சோடாவில் உள்ள வாயுவும், பாதி உள்ளே தங்கி விடும். மேலும் வயிறு பொருமிக் கொள்ளும்.

⁂ ஹாட் வாட்டர் பேகினால் ஒத்தடம் கொடுத்தால் வயிறு பொறுமலுக்கு நிவாரணம் கிடைக்கும்.

❖ அல்சர் புண்ணினால் பாதிக்கப் பட்டவர்கள், வயிற்றில் வலி ஏற்படும் பொழுது, பால் சாப்பிடுகிறார்கள். வெறும் பால் வயிற்றில் அமிலம் சுரக்கச் செய்யவல்லது. அதனால் பாலையும் ஆன்டாசிட் மாத்திரை அல்லது திரவத்துடனே அருந்துவது நல்லது.

❖ இஞ்சியை பல் வலிக்கும் இடத்தில் வைத்துக் கொண்டு இஞ்சிச் சாறு அதில் வரும்படி பல்லினால் அழுத்தி வைத்துக் கொண்டால் பல் வலி இருக்கும் இடம் தெரியாமல் ஒரு நிமிஷத்தில் மறைந்து விடும்.

⁂ நம் உடல் ஒரு நாளைக்கு 1000 மி.கி. கொலஸ்ட்ரால் தயாரிக்கிறது. கொலஸ்ட்ரால் உடலுக்கு மிகவும் தேவையானதே.

❖ வயிற்றுப் புண்ணினால் வரும் வயிற்றுவலியாக இருந்தால் மிதமான சூடான வெந்நீரைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உறிந்து குடித்தால் உடனே வலி குறையும்.

❖ அதிகமாக மதுபானம் குடித்ததினால் உண்டான தலைவலி, அல்லது அஜீரணத்தால் உண்டான தலைவலி எல்லாம் வெந்நீர் நிறையச் சாப்பிடுவதனால் குணமடையும்.

❖ வெந்நீர் ரத்தத்தில் உள்ள நஞ்சை வெளிப்படுத்துகிறது.

⁂ அடிக்கடி வெந்நீர் சாப்பிடுவதைப் பழக்கமாகக் கொண்டவர்களுக்குத் தலைவலியே வருவதில்லை.

❖ குழந்தைகளுக்கு வரும் வயிற்றுவலியும் வெறும் வெந்நீர் கொடுப்பதனால் குணமாகும்.

❖ கஞ்சித் தண்ணீரில் குளுக்கோஸ் சத்து சிறிது சிறிதாக வெளிப்படுவதால் வயிற்றுப் போக்கைக் குணப்படுத்துவதில் இது சக்தியுடையதாக உள்ளது. இத் தண்ணீர் நோயாளிகளுக்கு ஊட்டத்தை அளிக்கின்றது.

✱ மாதவிலக்கின் போது ஏற்படும் வலியை உடனே குறைக்க, கட்டிப் பெருங்காயத்தை நீரில் கெட்டியாகக் கரைத்து இரண்டு ஸ்பூன் 'மடக்' கென்று குடித்து விட வேண்டும்.

✱ வயது நாற்பதா? லேசான தலை சுற்றல் வரும். இதைத் தடுக்க, சந்தனம், கொத்துமல்லி விதை, நெல்லி வற்றல் மூன்றையும் சம அளவு சேர்த்து இரவில் ஊறவைத்து, காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு அவுன்ஸ் குடித்தால் தலைசுற்றல் நிற்கும்.

✱ விரலில் நகச்சுற்று வந்தால், மெழுகு வர்த்தியை ஏற்றிச் சிறிது நேரம் எரியத் துவங்கிய பின் இரண்டு சொட்டு மெழுகைச் சூடாக நகக் கணுவில் ஊற்றினால் அதிசயிக்கத்தக்க வகையில் சிறிது நேரத்தில் குணமாகி விடும்.

✱ உடலில் எந்த உறுப்பில் சுளுக்கு ஏற்பட்டாலும் உடனே நிவாரணம் பெற, சுளுக்கு ஏற்பட்ட இடத்தில் வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுத்து, தேக் கரண்டியளவு தேங்காய் எண்ணெயைக் காயவைத்து, அதில் சிறிது மிளகுத் தூளையும், கற்பூரத்தையும் போட்டுக் கலக்கி, சுளுக்குள்ள இடத்தில் பூசினால் சுளுக்கு 'மளுக்' கென்று விட்டு விடும்.

✱ பெண்களுக்கு 40 வயதில் மாத விடாய் தொல்லை இருப்பது சகஜம். ராகி (அ) கேப்பையை மாவாக அரைத்து வைத்துக் கொண்டு காலையில் கஞ்சி வைத்து மோர், உப்பு சேர்த்து அல்லது பால் சர்க்கரை விட்டுக் குடித்து வந்தால் கட்டாயம் நல்ல பலன் கிடைக்கும். தினமும் குடிப்பது நல்லது. உதிரப்போக்கு கட்டுப்படும்.

✱ வயிற்றில் சங்கடமா? உடனே அரை தம்ளர் மோரில் சிறிது ஜலம் விட்டு துளி உப்பும், கொஞ்சம் பெருங்காயப் பொடியும், அரை ஸ்பூன் சர்க்கரையும் போட்டுக் கலக்கிக் குடியுங்கள். அடுத்த அரை மணியில் முகம் பிரஸன்னவதனமாகி விடும்.

✤ காய்கறிகளை நறுக்கும் போது விரலை நறுக்கிக் கொண்டு விட்டீர்களா? காயம் பட்ட இடத்தைத் துடைத்து விட்டு தேனைத் தடவுங்கள். ஒரே நாளில் காயம் ஆறிவிடும்.

✤ ஆஸ்த்துமா நோயாளிகள் பூவன் வாழைப் பழம் உண்ணக் கூடாது.

✤ பூவன் வாழைப் பழத்தில் 'ஹிஸ்ட்மின்' எனப்படும் அலர்ஜி உண்டாக்கும் பொருள் உள்ளதால் இது ஆஸ்துமாவை உண்டாக்கும்.

✤ இரவு உணவை சீக்கிரமாக உட்கொண்டு (இரவு 7 மணியளவில்) படுக்கைக்குப் போகும் போது, உணவு வயிற்றில் செரிமானமான நிலையில் இருப்பது ஆஸ்த்மா 'அட்டாக்' வராமல் தவிர்க்கும்.

✤ 'கேன்டிடா' என்ற நுண் கிருமிகள் தொண்டைப்புண் ஏற்படுத் தக்கூடியவை. இவை உற்பத்தியாகும் இடம் பல் துலக்கும் பிரஷ்கள் தான்!

✤ முக்கியமாகச் சில வகை 'ஆன்டிபயாடிக்' மருந்துகள் சாப்பிடுபவர்கள் மிக எளிதில் இவ்வகைக் கிருமியால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

✤ அடிக்கடி பல் துலக்கும் பிரஷ்ஷை (நான்கு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை) மாற்றுவதாலும், ஈரமாக இல்லாமல் பிரஷ்ஷை உலர்த்தி வைப்பதாலும் இந்தக் கிருமித் தொற்றைத் தடுக்கலாம்.

✤ தினமும் காலை எழுந்ததும்

வெறும் வயிற்றில் இரண்டு தம்ளர் குளிர்ந்த நீர் பருக வேண்டும். இது சுறுசுறுப்பையும், உற்சாகத்தையும் தரும். வயிறும் சுத்தமாகும்.

ஒ ஒரு டீஸ்பூன் சீரகம், சுவைக்குச் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து, அரையும் குறையுமாக மென்று விழுங்குங்கள். தொடர்வது சுகமான நித்திரை.

ஒ ஷுகர் பேஷண்டா, சர்க்கரைக்குப் பதில் உப்பு. ஹை பிளட் பிரஷரா, உப்பும் கூடாது. வெறும் சீரகம்தான்.

✦ கீழாநெல்லியை வேரோட பிடுங்கி வேர்களை மட்டும் எடுத்து இரவு முழுவதும் நீரில் ஊறவைத்து, காலையில் வேரை எடுத்து நல்லெண்ணெயில் போட்டுப் பொங்க வைத்து, சடசடப்பு அடங்கியதும் இறக்கி, தலையில் தேய்த்து அரை மணி நேரம் ஊறிக் குளித்தால் மூன்றே முறைகளில் தலைவலி போயே போச்.

✦ மாதவிடாய் வரக்கூடிய நாட்களுக்கு 4 (அ) 5 நாட்கள் முன்னதாகவே முருங்கை இலை சிறிது, சீரகம் சிறிது சேர்த்து அரைத்துச் சாறெடுத்து வெறும் வயிற்றில் மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்து குடிக்க வயிற்று வலி மட்டுப்படும்.

✦ முதுகுவலி ஏற்படப் பல காரணங் கள் உண்டு. பெரும்பாலும் தற்காலத்தில் முதுகுவலி ஏற்பட முக்கிய காரணமாக இருப்பது தவறான நிலையில் அல்லது முறையில் உட்காருவதே ஆகும்.

✦ இதைத் தவிர, கயிற்றுக் கட்டில், அதிக கனமான நுரை மெத்தைக் கட்டில், ஸ்பிரிங் கட்டில் இவைகளில் படுப்பது.

ஒ இடுப்பைச் சுற்றி இறுக்கமாக ஆடை அணிவது.

ஒ குதிகால் பகுதியில் உயரமான காலணிகளை அணிதல்.

ஒ நீண்ட தூரம் கரடுமுரடான சாலை யில் ஸ்கூட்டர் போன்ற இரு சக்கர வாகனங்களை ஓட்டுதல்.

ஒ அதிக பாரங்களைத் தூக்குவது.

ஒ சில சமயங்களில் முள்ளந் தண்டில் ஏற்படும் நோய்களாலும் முதுகுவலி ஏற்படும்.

✦ உரக்கப் பாடுவதினாலும், வாசிப்பதினாலும் குரலுறுப்புகள் தேறி, பலம் பெறும். இதனால் மார்பு விரி வடைந்து, சுவாசப் பைகள் நன்கு விரிந்து சுருங்கி ஆரோக்கியமடையும்.

✦ இரவில் மீந்த சாதத்தில் ஒரு சுக்குத் துண்டைப் போட்டு, கொதிக்க வைத்து ஆறிய வெந்நீரை ஊற்றி வைத்து, மறுநாள் நீருடன் அந்தச் சாதத்தைச் சாப்பிட்டால், வாதம், பித்தம் நீங்கும். தாகம் நீங்கும். நல்ல பசியும் ஏற்படும்.

✦ காலில் உளைச்சல் இருக்கும் போது தைலங்களை காலில் தடவாமல், உள்ளங்காலில் அதாவது பாதத்தின் அடியில் அழுத்தித் தேய்த்தால் விர்ரென்று ஏறி, வலி உடனே குறைந்து விடும்.

✦ உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி இல்லாதவர்கள் தினசரி ஒரு ஸ்பூன் தேன் சாப்பிட்டால் பலம் பெறும்.

❐ அதிக தலைவலி இருக்கும் போது ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி மூடி கொதிக்க வைத்து இறக்கி, இரண்டு ஸ்பூன் காப்பி பவுடர் போட்டு ஆவி பிடித்தால், தலை வலிக்கு உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.

❐ சின்ன வெங்காயத்தின் மேலுள்ள சருகுகளை தூர எறியாமல் சேர்த்து, ஒரு உறைக்குள் போட்டு, தலையணை மாதிரி வைத்து விடுங்கள். மூல வியாதிக்காரர்கள் உட்காரும் போது இந்த வெங்காயச் சருகு தலையணை மீது உட்கார்ந்து வந்தால் மூலம் சுருங்கி வரும். வலி தெரியாமல் இருக்கும்.

❐ மூட்டு வலியினால் அவதிப்படுபவர்கள், மொசைக் தரையிலோ, வெறும் தரையிலோ, பளிங்கு கல் தரையிலோ படுத்துக் கண்டிப்பாகத் தூங்கக் கூடாது.

❐ மூட்டு வலிக்கும் குளிர்ச்சிக்கும் ஆகவே ஆகாது. குளிர்ச்சி அதிகம் சேர்ந்தால் மூட்டுவலி அதிகரிக்கும். மூட்டுவலி உள்ளவர்கள், ஈரத்தரையில் வெறும் காலால் நடப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

◐ வாயில் புண் இருந்தால் வயிற்றிலும் இருக்கலாம். தினமும் காலையிலும், மாலையிலும் தேங்காய்ப் பாலில் தேனை விட்டு சாப்பிட்டால் புண் ஆறி வரும்.

◐ வாரம் இருமுறை நாம் தினசரி சமைக்கும் கீரை மசியல் (அ) பொரியலுடன் கீழாநெல்லிக் கீரையையும் உருவிச் சேர்த்துக் கலந்து செய்து விடுங்கள். (புளி சேர்க்காமல்) இது போல் வாரம் ஒருமுறையாவது இக் கீரையை சேர்த்துக் கொண்டால், மஞ்சள் காமாலை நோய் வரும் என்ற பயமே இல்லை.

◐ காதினுள் எறும்பு புகுந்து விட்டால் 'அய்யோ குய்யோ' என்று திக்கு முக்காட வேண்டாம். காதினுள் டார்ச் லைட் வெளிச்சத்தை பாய்ச்சுங்கள். எறும்பு தானாக வெளி வந்துவிடும்.

◐ காலை + இரவு இரு வேளை சற்று சூடான நீரில் கால் பாதம் முழுவதும் மூழ்குவது போல் (டப்பில் நீர் விட்டு) தினசரி 10 நிமிடம் நின்று பாருங்கள். கால் வலியா? போயே போச்சே என்பீர்கள்.

✚ வயிற்றுப்போக்கு அதிகமாக இருந் தால் ஜவ்வரிசியை சாதம் போல வேக வைத்து மோரில் கரைத்து உப்பு போட்டுச் சாப்பிட்டால் நின்று விடும். வயிற்றில் வலி இருக்காது.

✚ சுக்கைப் பொடி செய்து, 2 தம்ளர் மோர் கொதிக்கும் போது, பொடியைப் போட்டு, கருவேப்பிலை ஆர்க்கும் போட்டு, அதைச் சூடான சாதத்தில் போட்டு, சிறிது உப்புச் சேர்த்துச் சுடச் சுடச் சாப்பிட்டால் அடி வயிறு மேல் வயிறு வலி தீரும்.

✚ யாருக்காவது, பேர் சொல்லாதது, அதாவது அஃகி வந்தால், பசலைக் கீரையை மைய அரைத்துத் தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்துப் போட்டால், ஐந்து நாட்களில் இருந்த இடம் தெரியாமல் போய் விடும்.

✚ சிலர் உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை இழுத்துப் போர்த்திக் கொண்டு உறங்குவார்கள். அது மிகவும் தவறு.

எப்பொழுதுமே, முகத்தை மூடியபடி உறங்கக் கூடாது. அப்படி உறங்கினால், சரியானபடி ஆக்ஸிஜன் கிடைக்காது.

✤ கை, காலில் சுளுக்கு இருந்தால், கெட்டியாக புளியைக் கரைத்து, அதில் ஒரு கல் உப்பு போட்டு, நன்கு சூடு செய்து பொறுக்கும் பதத்தில் தடவினால் வீக்கம், சுளுக்கு, வலி உடனே குறையும்.

✤ பல் ஈறில் வீக்கம், வலி ஏற்பட்டால் புளியும், உப்பும் சம அளவு எடுத்து நன்கு பிசைந்து குழைத்து ஈறில் ஏற்பட்டுள்ள வீக்கத்தில் வைத்து அழுத்தி விடுங்கள். மூன்று வேளை இது போல் வைத்தால் வீக்கம் + வலி மாயமாய் மறைந்து விடும்.

✤ கைகளால் அழுத்தி கசக்கி துணி துவைப்பதால் துணிகள் பளிச்சிடுவதோடு, உள்ளங்கைகளுக்கும் அக்கு பிரஷர் செய்த பலன் கிடைக்கும். இதனால் பல நோய்கள், வலிகள் நீங்கி உடல்நலம் சீராக இருக்கும்.

✤ நீர் மோருக்குக் கருவேப்பிலைக்குப் பதிலாக எலுமிச்சை இலைகளை இரண்டாய்க் கிள்ளிப் போட்டு ஊறவைத்து பிறகு மோர் அருந்திப் பாருங்களேன்.

✤ தொண்டை வலி, ஜலதோஷம் குணமாக துளசியுடன் கருப்புக் கட்டியும் சேர்த்து கஷாயம் தயாரித்துக் குடிக்கவும்.

✤ பெண்களுக்கு உண்டாகும் பல நோய்களைக் குணமாக்குவதில் வாழைப் பூ சிறந்ததாகும்.

✤ வாரத்தில் ஒருமுறை கட்டாயமாக வாழைப் பூவைச் சமைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் ரத்தம் அதிக அளவு விருத்தியடையும்.

✤ நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் பாகற் காய், வாழைப் பூ, பீன்ஸ், முள்ளங்கி, வாழைத்தண்டு, கோஸ் சேர்க்கலாம். கிழங்குகள் குறைக்கப் பட வேண்டும்.

✤ ரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்கள் வெண்டைக்காய், புடலங்காய், பூசணி போன்ற எல்லா பச்சைக் காய்கறிகளையும், ஊறுகாய்கள் சிறிதளவும் சேர்க்கலாம். கிழங்குகள் சேர்க்கக் கூடாது.

✤ மருதோன்றிப் பூவை எடுத்து, தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து தைலமாகக் காய்ச்சி உடலுக்கு (மேலுக்கு மட்டும்) பயன்படுத்தினால் உடல் சூடு தணியும். நல்ல தூக்கம் வரும். நீடித்த தலைவலிகள் நீங்கும்.

✤ கீல்வாயு உள்ள இடங்களில் நன்றாகப் பூசி ஒத்தடம் கொடுத்தால் தொல்லை குறையும்.

✤ அரிசித் திப்பிலி, சீரகம் இரண்டையும் பொடித்து பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளவும். விக்கல் வரும் போது சிறிதளவு எடுத்துத் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிடவும். விக்கல் நின்று விடும்.

✤ அஜீரணத்திற்கு இரண்டு கரண்டி கருவேப்பிலைச் சாறை ஒரு கிளாஸ் மோரில் கலந்து குடிக்கவும்.

✤ பல் ஈறு வீங்கிக் கொண்டு வலிக்கிறதா? படிகாரத்தைச் சிறிது தூளாக்கி வெந்நீரில் போட்டு வாயைக் கொப்பளிக்கவும்.

○ ஒரு நபருக்கு ஒரு நாளைக்கு உப்பின் அளவு 3 கிராமுக்கும் குறைவாக இருக்க வேண்டும். அதிக உப்பினால் இரத்தக் கொதிப்பு ஏற்படுகிறது. சிறிது காலம் பழகினால் குறைந்த உப்பு, காரம் நமக்கும் பிடித்து விடும்.

○ விருந்துகளின் போது தலைவாழை இலையில் இலையை எப்படிப் போடுவது என்பது பல பேருக்குத் தெரியவில்லை. தலைவாழை இலையின் வெட்டப்பட்ட பகுதி வலது பக்கம் இருக்குமாறு இலையைப் போட வேண்டும்.

○ ரோஜாச் செடிகளுக்கு வாழைப்பழத் தோலை நறுக்கிப் போட்டால் செடியும் நன்றாக வளரும், செழிப்பான பூக்களும் பூக்கும்.

○ தீக்காயம் - முதலுதவி: தீக்காயம் பெற்றவரை காற்றோட்டம் உள்ள திறந்த வெளிக்குக் கொண்டு வர வேண்டும்.

○ தீக்காயத்தின் மேல் குளிர்ந்த நீரை, வெப்பம் தணியும் வரை ஊற்ற வேண்டும்.

○ தீக்காயம் அடைந்த இடங்களை தூய்மையான துணியால் மூடி வைக்கவும்.

○ மிகுந்த அளவு தீக்காயம் உண்டானால், தீக்காயம் அடைந்த நபரை தலையை ஒருபுறம் திருப்பி வைக்க வேண்டும்.

○ எக்காரணம் கொண்டும் தேன், இட்லி மாவு, பேனா இங்க், ஜென்சன் வயலெட், சேறு போன்றவற்றை தீக்காயத்தின் மீது பூசக் கூடாது.

○ வீட்டில் சரிகை, காட்டன் மற்றும் பட்டுப் புடைவை, வேஷ்டி இஸ்திரி செய்யும் போது சரிகைப் பகுதியை ஒரு நியூஸ் பேப்பர் விரித்து செய்யவும். இதனால் ஏற்படும் 'ஷாக்' தடுக்கப்படும். இரும்புச் சரிகையில் இஸ்திரி செய்யும் போது ஷாக் அடிக்கும் வாய்ப்பு உண்டு.

○ விருந்து, பார்ட்டி போன்று பலர் கூடும் அறையினுள் ஒருசில மெழுகு வர்த்திகளை ஏற்றி வைத்தால், காற்று சுத்தமாக இருப்பதுடன், சுவாசிப்பதும் எளிதாக இருக்கும்.

○ மாதம் ஒருமுறை ஃபோட்டோக்களை உறைகளிலிருந்து வெளியே எடுத்து காற்றாட வைத்து விட்டு உள்ளே எடுத்து வைக்க வேண்டும்.

○ ஊறுகாய் பாட்டில்களில் சில சமயம் பூஞ்சைக் காளான் படிந்திருக்கும். இதை அகற்றி விட்டுச் சாப்பிடுபவர்கள் நிறையப் பேர் உண்டு. இது கொடிய நச்சுத் தன்மையுள்ளது. எனவே, பூஞ்சைக் காளான் சுற்றிய எதையும் சாப்பிடக் கூடாது.

○ கை விரல்களில் சிறு துண்டு கண்ணாடி குத்தி எடுக்க வராவிட்டால், சிறிது பெவிகால் பசையை லேசாகத் தடவி காய வைக்கவும். நன்கு காய்ந்தவுடன், மெதுவாக உரித்து எடுங்கள். அதனுடன் கண்ணாடித் துண்டும் ஒட்டிக் கொண்டு விடும்.

○ எல்லாவித வேலைகளுக்கும் ஒரே மாதிரியாக சக்தியை நாம் செலவழிப்பதில்லை. மாடிப்படிகளில் ஏறி இறங்குவதற்குத்தான் மிக அதிகமான சக்தி செலவழிகிறது - 800 கலோரிகள்! தரையைப் பெருக்கித் துடைக்க 200 கலோரிகளும், சாப்பாடு தயார் செய்தல், துணிமணிகளுக்கு இஸ்திரி போடுதல் இவை இரண்டிற்கும் தலா 100 கலோரி சக்தியும் செலவழிகிறது.

○ இந்திய உணவு வகைகளிலேயே மிகச் சிறந்தது இட்லியே. ஏனென்றால்

அது நம் நாட்டிலேயே கிடைக்கும் அரிசி, உளுந்திலிருந்து தயாரிக்கப்படுவதால், குறைந்த செலவாகிறது. ஆவியில் வேகவைத்து விடுவதால் மிகச் சுத்தமானது.

○ ஃபிக்ஸட் பிளேட் உள்ள மிக்ஸி ஜாரில் சில சமயங்களில் பிளேடு நகராமல் இறுகிக் கொண்டு விடும். மிக்ஸி வைத்தால் புஷ்தான் எரியும். பிளேடு முழு கும் அளவுக்கு ஜாரில் வெந்நீர் ஊற்றி ஐந்து நிமிடம் வைத்து விட்டுப் பின்பு நீரைக் கொட்டி விட்டு, பிளேடைக் கையால் சுழற்றவும். பிளேடு நன்றாகச் சுற்றும்.

○ விக்கலை நிறுத்த ஒரு டீஸ்பூன் சர்க் கரையை வாயில் போட்டு, அது கரையும் முன்பே விழுங்கவும். மணலாகத் தொண்டைக்குள் இறங்கும் சர்க்கரை அங்குள்ள நுண்ணிய நரம்பு முனைகளை வருடி, முக்கியமாக விக்கல் தொடரக் காரணமான ஃப்ரீனிக் என்னும் நரம்பை அமைதிப்படுத்துவதால், விக்கல் விரைவில் நின்று விடும்.

○ ஒத்தடம் கொடுப்பதற்காக உள்ள சுடு நீர்ப்பையோ, ஐஸ் பையோ உபயோகித்த பின் கழுவி அடைப்பான் போடாமல் தலைகீழாகத் தொங்க விட்டு நீர் முழுவதும் வடிந்த பின்பு, அதன் உள்ளே காற்று ஊதி லேசாக உப்ப வைத்து பின் அடைப்பான் போட்டுப் பத்திரப்படுத்தி வையுங்கள்.

○ மிக்ஸியை விட கிரைண்டரை அதிகம் உபயோகியுங்கள். ஏனெனில் கிரைண்டரை விட அதிக அளவு கரண்ட்டை இழுப்பது மிக்ஸியே!

○ சட்டைகளில் பாதி உடைந்த பட்டன்களை எடுத்து விட்டு புது பட்டன்களைத் தைக்கும் போது பட்டனுக்கும், சட்டைக்கும் இடையில் தலை வாரும் சீப்பைச் சொருகிக் கொண்டு சீப்புக்கு மேலே இருக்கும் பட்டனை சுலபமாக பிளேடால் வெட்டி எடுங்கள்.

○ முருங்கை மரத்தைக் கொல்லைப்புறத்தில் வளர்ப்பதை விட வீட்டு வாசல்புறத்தில் வளர்த்தால் அதிகம் காய்க்கும். காரணம் சாலையின் போக்குவரத்தால் ஏற்படும் நில அதிர்வு தான்.

○ மனிதன் பயங்களின் பின்னணியில் வளர்பவன் என்பது தெரியும். அவனது பயத்திற்கு பல காரணம் இருப்பதாக உளவியல் கூறுகிறது. பலவிதமான பயங்களாவன :

எரிமியோ போபியா - சத்தமே இல்லாததைக் (அமைதிக்கு) கண்டு பயப்படுவது.

○ மோனோ போபியா... தனிமையைக் கண்டு பயப்படுவது

○ போனோ போபியா - சத்தத்தைக் கண்டு பயப்படுவது

○ எக்ஸ்னோ போபியா - ஒருவரைத் தவறாக மனத்தில் நினைத்துப் பயப்படுவது

○ அடாக்ஸியோ போபியா - பழைய கோரமான சம்பவத்தை நினைத்துப் பயப்படுவது

○ ஹைட்ரோ போபியா - தண்ணீரைக் கண்டு பயப்படுவது

○ இம்மர்ஷன் ஹீட்டரில் வெந்நீர் போடும் போது ஒன்றே கால், ஒன்றரை அடி நீளப் பாத்திரம் அல்லது பக்கெட் வைத்தால் போதுமானது. பெரிய

தெரிந்து கொள்ளுங்கள்!!

பக்கெட்டுகளில் பதினைந்து நிமிடங்களில் சூடாகும் நீர், குறைந்த உயரமுள்ள பக்கெட்டுகளில் ஐந்து அல்லது ஏழு நிமிடங்களில் சூடாகி விடும். மின்சாரத்தை மிச்சப்படுத்தலாம்.

நான்-ஸ்டிக் பற்றிய முக்கிய குறிப்புகள்.

✣ குறைந்த மிதமான சூடு போதுமானது.

✣ மிக அதிகமான சூடு தேவையில்லை.

✣ சமைக்கும் பொருட்கள் ஏதுமின்றி தீயின் மேல் இருக்கக் கூடாது அப்படி அதிக நேரம் வைத்தால் பூசப்பட்ட கோட்டிங் பாழாகி விடும்.

✣ மென்மையான துணி அல்லது ஸ்பாஞ்ச் போன்றவற்றால் துடைத்தால் போதுமானது.

✣ உபயோகிக்கும் முன்பும் பின்பும் பாத்திரத்தை கண்டிப்பாக சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

✣ சுத்தம் செய்யும் போது சோப்புத்தூள் மட்டுமே உபயோகிக்க வேண்டும். கிளீனிங் பவுடர் பயன்படுத்தக் கூடாது.

✣ கூர்மையான உலோகக் கரண்டி மற்றும் கத்தியை பாத்திரத்தில் பயன்படுத்தக் கூடாது.

✣ மரத்தினாலான கரண்டியோ (Spatula) அல்லது பிளாஸ்டிக் கரண்டியோ பயன்படுத்துவது நல்லது.

✣ நான்—ஸ்டிக் பாத்திரங்களை மற்ற பாத்திரங்களோடு உரசல் ஏற்படாமல் அதற்கென உள்ள ஆணியில் மாட்டி பாதுகாக்க வேண்டும்.

✣ வீட்டில் ஆண்களின், ஷர்ட், பேண்டுகளை துவைப்பதில் எத்தனை கவனம் செலுத்துகிறோமோ அத்தனை கவனமும் நம்முடைய ஜாக்கெட்டுகளுக்கும் வேண்டும். வாஷிங் மெஷினில் போடக் கூடாது. அதிகம் பிரஷ் போடாமல், அடித்துத் துவைக்காமல் கைகளால் கும்மி அலசவும். வெயிலில் படாமல் நிழலில் உலர்த்துவது நல்லது. உலர்த்தும் போது துணியைத் திருப்பிப் போடவும். அடிக்கடி உபயோகப்படுத்துகிற கருப்பு, பிரௌன், சிவப்பு, பச்சை போன்ற நிறங்களில் இரண்டு செட் வைத்துக் கொள்வது நல்லது.

✣ பட்டுப் புடவைகளுக்கு வைத்திருக்கும் ப்ளவுஸ்களை வேறு எந்த ரெகுலர் புடவைகளுக்கும் பயன்படுத்தாமல் இருந்தால் பட்டுப் புடவைக்கு ஏற்றபடி புதிதாக இருக்கும்.

✣ கமலா ஆரஞ்சு வாங்கும் போது அதன் மேல் தோல் சொர, சொரப்பாக இருக்கும்படி பார்த்து வாங்க வேண்டும்.

✣ சாத்துக்குடி (முசம்பி) வாங்கும் போது அதன் தோல் வழுவழு என்று இருக்கும்படி பார்த்து வாங்க வேண்டும்.

✣ ரங்கோலி போடும் போது நீர்க்கமைதாவை கஞ்சி வைத்துக் கொண்டு அவ்வப்போது பஞ்சினால் கஞ்சியைத் தோய்த்து இலேசாக இடத்தைத் தேய்த்து விட்டுப் பொடி தூவினால், காற்றடித்தாலும் ரங்கோலி கலையாது.

✣ குழந்தைகளின் கொலுசு அழுக்காகி விட்டால் புளிக்கரைசலில் அரைமணி நேரம் ஊறவிட்டு பிரஷ் செய்தால் நகைக் கடையிலிருந்து அப்போது தான் வாங்கி வந்த மாதிரி பளபளக்கும் கொலுசுகள்.

✣ டேப்ரிகார்டரில் 10வது, +2 பயி

லும் மாணவர்கள் தங்களுக்குத் தேவையான ஃபார்முலாக்கள், டெபனிஷன்கள், கணிதத்தில் கோட்பாடுகள் ஆகியவற்றைப் படித்துப் பதிவு செய்து கொண்டால் படிக்காத நேரத்தில் திரும்பத் திரும்ப கேசட்டைப் போட்டுக் கேட்டு மனதில் வாங்கிக் கொள்ளலாம். நேரமும் மிச்சம். மனதிலும் எளிதில் பதியும்.

✣ இரண்டு குழந்தைகள் உள்ள வீட்டில் பார்த்டேக்குப் போகும் போது ஒரு குழந்தைக்கு மட்டும் பரிசு வாங்கிச் செல்லாமல், அடுத்த குழந்தைக்கும் இன்னொரு சிறிய 'கிஃப்ட்'டை வாங்கிச் சென்று அதன் கையிலும் தரவும்.

✣ பிறந்த இரண்டாவது குழந்தையைப் பார்க்கச் செல்லும் போதும் இதைக் கடைபிடித்தால், மூத்த குழந்தைக்குக் குட்டிப் பாப்பாவின் மேல் பொறாமை வளர்வது தவிர்க்கப்படும்.

✣ பிரஷர் குக்கரின் வெயிட்டை தினமும் சுத்தம் செய்யுங்கள். அதனுள் சேரும் பசை அழுக்கின் காரணமாக, குறிப்பிட்ட அழுத்தத்திற்கு சற்று அதிகமான அழுத்தத்தில்தான் விசில் சவுண்ட் வரும். இந்த அதிக அழுத்தம் சில சமயம் வெயிட்டை தூக்கி எறிந்து விடும். அதனால் பாதுகாப்புக்காக வெயிட்டை தவறாமல் தினமும் சுத்தம் செய்யுங்கள்.

✣ வாஷிங்மெஷினில் 'டிரைய'ரை உபயோகிக்கும் போது, வாஷிங் டப்பிலும் தண்ணீர் இருந்தால் அநாவசியமான அதிர்வுகள் தடுக்கப்படுவதுடன், மெஷினும் எளிதில் பழுதாகாமல் இருக்கும்.

✣ பச்சை மிளகாய்ச் சாறு, எலுமிச்சம் பழச்சாறு இவற்றைத் தண்ணீர் கொதித்தவுடன் கொட்டிக் கிளறி கீழே இறக்கி வைத்து மாவு தூவி கிளறினால் சுலபமாக இருக்கும். மாவு சூடாக இருக்கும்போதே பிழிந்தால் சுலபமாகப் பிழியலாம்.

✣ வடாம் மாவுகள் தயாரித்தவுடன் சாப்பிட்டுப் பார்த்தால் உப்பு குறைவாகவே இருந்தால்தான் காய்ந்த பிறகு உப்பு சரியாக இருக்கும்.

✣ அரிசி வடாம் செய்வதற்கு அரிசியுடன் ஜவ்வரிசியைச் சேர்த்து அரைக்காமல், முதல் நாள் இரவே ஜவ்வரிசியை ஊறவைத்து மறுநாள் காலையில் தண்ணீருடன் சேர்த்து வேகவைத்து அரிசி மாவுடன் சேர்த்து செய்தால் வடாம் நன்கு வெள்ளையாக இருக்கும்.

✣ ஜவ்வரிசி வடாம் முத்து முத்தாக இருக்க வேண்டுமென்றால் ஊறவைக்காமல் தண்ணீருடன் சேர்த்துக் கிளற வேண்டும்.

✣ தந்தி கொண்டு வரும் தபால் ஊழியரின் கையிலுள்ள உறையில், வெள்ளை உறை இருந்தால், சாதாரணச் செய்தி, நீல உறை - துக்க (இறப்பு)ச் செய்தி, பூப்போட்ட உறை வாழ்த்துச் செய்தி இப்படி இனங்கண்டு கொள்ளலாம்.

✣ குளிர்காலங்களில் சைக்கிள், ஸ்கூட்டரில் செல்லும் போது, மார்பில் காற்று பலமாகத் தாக்கும். ஆகையால் ஒரு நியூஸ் பேப்பரை நான்காக மடித்து, பனியனுக்குள் வைத்து, பனியனை 'இன்' செய்து சட்டை போட்டுக் கொண்டால், மார்புக்குப் பலமான பாதுகாப்பு. ஸ்வெட்டரை எடுத்துக் கொண்டு அலைய வேண்டாம்.

✣ கைக் கடிகாரங்களில் தண்ணீர் பட்டு விட்டால் அதன் திரையில் எண்கள் தெரியாமல் மறைந்து விடும். உடன் கடிகாரம் பழுது என நினைக்காமல் சூரிய ஒளியில் சிறிது நேரம்

கடிகாரத்தை வைத்தால் அது மீண்டும் எண்களை காட்டத் தயாராகி விடும்.

❖ பெண்மணிகளே! இனிமேல் உங்கள் 'பர்ஸை' ஜாக்கெட்டுக்குள் செருகி வைக்காதீர்கள்! இதனால் 'சரும'நோய் (பர்ஸை எந்த இரசாயனப் பொருட்களை உபயோகித்துத் தயாரித்தார்களோ?) வருகிறது என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

❖ குட்டையானவர்களை விட உயரமான வர்கள்தான் தங்கள் தோற்றத்தில் அதிக கவனம் செலுத்தியாக வேண்டும். நீங்கள் உட்காரும் போது ஆசனத்தில் முதுகு மட்டுமே பதியும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். கழுத்தையும் சாய்த்துக் கொண்டு விடாதீர்கள்.

❖ ஆபீஸில் வேலை செய்வதற்கு, டைனிங்கிற்கு, ரெஸ்டிற்கு ஏற்றவாறு, தகுந்த நாற்காலியை உபயோகியுங்கள்.

❖ நாள் முழுக்க எழுத வேண்டிய டெஸ்கில் ஒரேயடியாக சாய்ந்து கொண்டு விடாதீர்கள். அடிக்கடி, நிமிர்ந்து சாய்ந்து ரிலாக்ஸ் செய்து கொண்டு விடுங்கள்.

❖ காற்றுப்புக முடியாத டப்பாவிலோ, லாக்கரிலோ முத்துக்களை வைக்கவே கூடாது. நல்ல காற்றோட்டமுள்ள வகையில்தான் வைக்க வேண்டும்.

❖ வெயில், வறண்ட காற்று முத்துக்களுக்கு ஆகவே ஆகாது.

❖ வாசனைத் திரவியங்கள், அழகு சாதனப் பொருட்களும் முத்துக்களுக்குக் கெடுதலையே விளைவிக்கும்.

❖ மிக மென்மையான துணியால் முத்துக்களைத் துடைத்துப் பாதுகாத்தாலே போதும்.

❖ முத்துக்களுக்கோ வண்ணமேற்றவோ, பாலீஷ் போடவோ முனைந்தால் அதன் தரத்தைப் பாதிக்கவே செய்யும்.

❖ ஹெல்மெட்டை தலையில் பொருத்திக் கொள்வதற்கு முன் அதன் உட்புறத்திலுள்ள ரப்பர் மற்றும் ஸ்பான்ஞ்ச் மடிப்புகளை ஒருமுறை பார்த்து விட்டுத் தலையில் பொருத்திக் கொள்ள வேண்டும். மடிப்புக்களில் பூச்சிகள் தங்கும் வாய்ப்பு இருக்கிறது.

❖ கருப்பு சில்க் துணிகளை வெளுப்பதற்கு முன் உப்புக் கரைத்த நீரில் முக்கிச் சிறிது நேரம் கழித்து வெளுக்கவும். பின்னர் நீலம் நிறையக் கலந்த நீரில் முக்கி எடுக்கவும். இதனால் கருப்பு நிறம் எடுப்பாக இருக்கும். மறுபுறத்தில் திருப்பி இஸ்திரி செய்யவும்.

❖ பீரோக்களில் இருக்கும் பட்டுப் புடவைகளின் அடியில் பாச்சை உருண்டைகளைப் போட்டு (நாப்தலின்) வைக்கிறோமல்லவா? இவ்வுருண்டையில் உள்ள ரசாயனப் பொருள், புடவையின் ஜரிகையைக் கறுப்பாக்கி விடும் அபாயமுண்டு. அதற்குப் பதிலாக 'ஃப்ளவர்டஸ்ட்' பொட்டலங்களைப் போட்டு வைக்கலாமே!

❖ நவராத்திரி பொம்மைகளை துணி சுற்றி பெட்டியில் அடுக்கும் போது பொம்மையின் மூக்கின் மேல் சிறிது பஞ்சை வைத்து அதன் மேல் துணியைச் சுற்றவும். பொம்மையின் அழகான மூக்கு உடையாது.

❖ உங்கள் கணவன்மார்கள் ஷேவ் செய்யும் முன் பிளேடின் மேல் லேசாக தேங்காய் எண்ணெய் தடவி வைத்து விடவும். பிளேடு அதிக தடவை ஷேவ் செய்வது கண்டு அதிசயித்துப் போவார்.

❖ உண்மையான பட்டு என்று கண்டு பிடிக்க - ஒரு நூலை இழுத்து ஈரம் தொட்டு சுண்டினால் அறுந்து போகாது. செயற்கைப் பட்டு அறுந்து விடும்.

❖ இழையை நெருப்பில் காட்டினால் உரோமம் பொசுங்கும் வாடை வரும்.

❖ புடவையின் மேற்பகுதி சொரசொரப் பாக இருக்கும். டாலடிக்கும் ஒளி வீசாது. கசக்கினாலும் கசங்காது.

❖ உண்மையான ஜரிகை..
இதுவும் நெருப்பில் காட்டினால் உரோமம் கருகும் வாசம் வரும். மெதுவாக எரியும்.

❖ செயற்கைப் பட்டு, பாலியெஸ்டர் இழைகள் எரிந்து கையோடு ஒட்டிக் கொள்ளும்.

❖ உண்மை ஜரிகையை நகத்தால் இழுத்தால் உள்ளே சிவப்பு நூல் இருக்கும். அதன் மேல் வெள்ளி இழை, பிறகு தங்கமுலாம் என்பதாக அசல் ஜரிகை தயாரிக்கப்படுகிறது.

❖ ஆஃப் ஃபைன் ஜரிகை எனப்படுவதிலும் சிவப்பு நூல் இருக்கும். வெள்ளி இருக்காது.

❖ ஒயர் கூடை பின்னும்பொழுது, கூடை முடிந்து வெட்டும் துண்டு ஒயர்களை கூடைப் பிடிக்குள் போட்டால் உறுதியாக இருப்பதுடன், சீக்கிரம் பிடி அறுந்து போகாமலும் இருக்கும். பார்க்கவும் கலர் கலராக, அழகாக இருக்கும்.

❖ வைரம் நிஜ வைரமா அல்லது போலியா என்று பரிசோதிக்க - வைரத்தைக் கையில் பிடித்துக் கொண்டு நம் மூச்சுக் காற்று அதன் மீது படச் செய்ய வேண்டும். வைரத்தின் மேல் ஆவி படர்ந்து கொண்டால் கண்டிப்பாக அது போலி இமிடேஷன் கற்கள். குறைந்த உஷ்ண அடர்த்தியுள்ளவை.

❖ தம்ளரில் நீர் எடுத்து வைரத்தை அதில் போடவும். வைரம் இரண்டு பாகமாகத் தெரிந்தால் அது போலி. இரண்டு தரமான வைரத் துண்டுகள் ஒன்றன் மேல் ஒன்று வைத்து ஒட்டப்பட்டிருக்கும்போது அதாவது கீழே மட்ட வைரம், மேலே நல்ல வைரம், இம்மாதிரி இரண்டு பாகமாகத் தெரியும்.

❖ நோயாளிகளுக்குப் பயன்படும் வெந்நீர்ப் பையில் சிறிது உப்பைச் சேர்த்தால் ரொம்ப நேரத்திற்குச் சூடு குறையாமல் இருக்கும்.

❖ கைப்பையின் 'ஜிப்' சில நேரங்களில் சரியாக இயங்காது. 'ஜிப்'பை இழுத்து மூடுவோமே அந்தக் கொக்கியின் கீழ், பக்கவாட்டில் லேசாக ஒரு முறை சுத்தியால் தட்டி விட்டால் போதும்! இப்போது இழுத்துப் பாருங்கள். அழகாக 'ஜிப்' இணைத்துக் கொள்ளும்!

❖ குழந்தைகள் உபயோகிக்கும் வாட்டர் கலரின் வில்லைகள் அதன் பெட்டியில் இருந்து கழண்டு விழ நேரிடும். இதைத் தடுக்க பெவிக்கால் சிறிது தடவி வில்லைகளை அழுத்தி வைத்து விட்டால் போதும்.

❖ முட்டைக் கோஸ் அல்சர் நோய்க்குச் சிறந்த உணவு.

❖ வெண்டைக்காயில் உள்ள பாஸ்பரஸ் சத்து புத்தியைக் கூர்மையாக்குகின்றது.

❖ தினமும் ஓரிரு துண்டுகள் நெல்லிக்காய் உண்பவர் அனைவரும் செயலாற்றல் திறமையில் ஔவையாரே.

❖ நாம் கோவிலுக்குச் செல்கிறோம். சில வெட்டவெளியிலும் உள்ளது. அங்கு தீபம் ஏற்ற எத்தனையோ தீக்குச்சிகள் பற்றவைத்தாலும் பற்றுவ

தில்லை. திரியின் அடியில் ஒரு கற்பூரத்தை ஏற்றுங்கள். திரி நன்றாக எரியும்.

❖ எந்தவிதமான ரவிக்கைத் துணி வாங்கினாலும் ஒருமுறை நனைத்துக் காய வைத்து அயர்ன் செய்த பின்னரே தைக்கக் கொடுக்கவும். இதனால் ரவிக்கையை நனைத்த பிறகு சிறிது சுருங்கி அளவு மாறுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

❖ ரவிக்கைத் துணி வாங்கும் போது புடவை நிறத்தை விட சற்றுக் கூடுதல் நிறத்திலேயே வாங்கவும்.

❖ கையைத் துடைப்பதற்காக உபயோகிக்கும் நாப்கின்னால் (டிஷ்யூ பேப்பர்) மூக்குக் கண்ணாடியைத் துடைத்தால் பளபளப்பாக இருக்கிறது.

❖ லாக்கரில் வெள்ளிச் சாமான்களை வைப்பவர்கள், மெல்லிய ப்ளைவுட் பெட்டி செய்து அதில் வைத்தால், பாத்திரம் கறுக்காது. இரும்பு பீரோவில் வைப்பவர்களுக்கும் இது பொருந்தும்.

❖ 'ஸ்டவ்'வின் மேல் இருக்கும் பாத்திரத்தை இறக்கி வைக்க ஈரத் துணியை பயன்படுத்தக் கூடாது. ஏனெனில் வெப்பம் ஈரத்தில் சீக்கிரத்தில் பரவி கையைச் சுட்டு விடும். அதனால் உலர்ந்த சுத்தமான துணியைத் தான் உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

❖ ரெகார்ட் நோட் புக் எழுதும் பொழுது தவறு ஏற்பட்டால் அதை அழிக்க -

2 ஸ்பூன் ப்ளீச்சிங் பவுடரை 1 டம்ளர் தண்ணீரில் கரைத்து வைத்துக் கொள்ள வும் தவறு ஏற்படும் இடத்தில் விட்டு சிறிது பரவச் செய்தால் அந்தத் தப்பு இருந்த இடம் தெரியாமல், அப்பழுக்கில்லாமல் அழித்து விடும்.

❖ குழந்தைகள் பள்ளி சென்று வந்ததுமே வாட்டர் பேக் மூடியைத் திறந்து வைத்து விட வேண்டும். அப்பொழுதுதான் வாடை இல்லாமல் இருக்கும். இல்லையென்றால் புழுங்கல் வாடை அடிக்கும்.

❖ சமீப காலமாக நாம் அடிக்கடி சமையலில் 'அஜினோமோட்டோ' என்ற உப்பை சுவைக்காக சேர்க்கிறோம். மோனோசோடியம் குருபாமேட் எனப்படும் இந்த 'அஜினோமோட்டோ' அதிக அளவில் உணவு தயாரிப்பில் சேர்க்கப்பட்டால் நரம்பு சம்பந்தமான நோய்கள் வருவதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

❖ வாக்குவம் க்ளீனர் இருந்தால் டீ.விக்கு உள்ளே படியும் தூசை அகற்ற உபயோகிக்கலாம். ஆனால் துணி அல்லது டஸ்டர் துணியால் தட்டித் தட்டி தூசை அகற்றக் கூடாது. டீ.வி.யின் பார்ட்டுகள் நெகிழ்ந்து விடவும், துணியிலுள்ள நூல் அவற்றில் சிக்கி அவற்றை இடம்பெயரவும் செய்து விடும்.

❖ தங்கம், வெள்ளி நகைகளை பல் தேய்க்கும் பிரஷ்ஷில், பல் துலக்கும் பசையைத் தடவி, அதைக் கொண்டு, சிறிது நேரம் மிருதுவாகத் தேய்க்க வேண்டும். பிறகு மிருதுவான துணியைக் கொண்டு நகையைத் துடைக்க வேண்டும். 15 அல்லது 20 நிமிடம் கழித்து நகையைப் பாருங்கள். நகை புத்தம் புதுசு போல பளிச்சிடும்!

❖ நூலை ஊசியில் எளிதில் கோர்க்க ஊசியின் நூல் கோர்க்கும் துளையை வெள்ளை பேப்பர் அல்லது தூய வெள்ளைத் துணிக்குச் சிறிது மேலாக நேராக வைத்துக் கொண்டு நூலைக் கோர்த்தால் சுலபமாக நூலைக் கோர்க்க முடிகிறது.

❖ மனிதனுடைய முப்பத்திரண்டு பற்களும் தனித்தனி உருவமைப்புடையதாகவும் அளவில் மாறுபட்டும் இருக்

கும். கைரேகைகளை போலவே பற்களும் மனிதனுக்கு மனிதன் மாறுபடுகின்றன. உலகில் எந்த இருமனிதனின் பற்களின் அமைப்பும் ஒத்திருப்பதில்லை.

✣ சூடான கேக்கை ஸ்லைஸ் செய்ய கத்திக்குப் பதிலாக ஒரு 'நைசா'ன நூலை உபயோகிக்கவும். பிசிறின்றி கேக்கை நறுக்க முடியும்.

✣ டீவியை வாக்குவம் கிளீனரால் சுத்தப்படுத்தலாம். ஆனால் sucker உபயோகிக்கக் கூடாது. blowerதான் உபயோகிக்க வேண்டும்.

✣ கிரைண்டரின் அடிப்பகுதியை மாதம் ஒரிருமுறை சுத்தம் செய்யலாம். அடிப்பகுதியில் பாச்சை உருண்டைகள் மற்றும் 'பிலிட்' திரவியங்களும் தெளித்தால் பூச்சி-எலிகள் நெருங்காமல் சுத்தமாக இருக்கும்.

✣ கிரைண்டரில் பொருத்தப்பட்டுள்ள கல் தானிய வகைகளை நிரப்பி ஆட்டும் போது எளிதில் தேய்வதில்லை. சிலர் கிரைண்டரைக் கழுவும் போது கல்லை வெளியே எடுக்காமல் தண்ணியை ஊற்றி மெஷினை ஆன் பண்ணி கழுவுவார்கள். இதனால் வெகு சீக்கிரத்தில் மெஷினிலுள்ள கல் தேய்ந்து விடும். இப்படிச் செய்வதை நிச்சயம் தவிர்க்க வேண்டும்.

✣ தையல் மிஷினில் காக்கித் துணிகளும் மற்றும் கெட்டியான துணிகளும் தைக்கும் போது ஊசி உடைந்து விடுமோ எனக் கவலையே பட வேண்டாம். துணியைத் தைக்கும் பகுதியில் சோப்புக் கட்டியால் கோடு தேய்த்துப் பின் தையுங்கள். ஊசி முறியாது.

✣ தென்னங்குருத்துகளில் வண்டுகள் அரித்து குரும்பைகள் கொட்டும். நாப்தலீன் உருண்டைகளை வாங்கி, மட்டைகளுக்குள் சொருகி வைத்தால், பெரிய பெரிய வண்டுகள் கூட செத்து. குரும்பைகள் கொட்டுவதும் நிற்கும்.

✣ அதிக அளவு புரதம், நார்ச்சத்து, கால்சியம், இரும்புச் சத்து, கொழுப்புச் சத்து மற்றும் வைட்டமின்-பி எல்லாம் அரிசியை விட கோதுமை அதிகம் கொண்டுள்ளது. ஒருவேளையாவது கோதுமையை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

✣ சிறு குழந்தைகள் எப்போதும் கஞ்சி போன்ற இனிப்புகளை மிகவும் விரும்புவர். ஆனால் இவ் உணவு வகைகள் சத்துமிக்கதாக இருக்க வேண்டும்.

✣ கவர்களில் ஒட்டியிருக்கும் ஸ்டாம்பை கிழிக்காமல் எடுக்க குக்கரில் ஆவி வரும் போது (வெயிட் போடுவதற்கு முன்) - ஸ்டாம்ப் ஒட்டியுள்ள பகுதியை ஆவியின் மேல் ஒரிரு நிமிடங்கள் காட்டினால், ஸ்டாம்ப் சேதமின்றி கழண்டு விடும். மில்க் குக்கர் ஆவியிலும் காட்டலாம்!

✣ காரில் குழந்தைகள் பால் பாயிண்ட் பேனாவால் நன்றாகக் கிறுக்கி வைத்து விட்டார்களா? துணியில் துளி பேஸ்ட் எடுத்துப் பேனா வரிகள் விழுந்த இடத்தை துடைத்தால் கறை போன இடம் தெரியாது.

✣ ஆப்பிளை ஜூஸ் எடுத்துச் சாப்பிடும் போது அதிலுள்ள நார்ப் பொருள் பெரும்பாலும் அகன்று விடுகிறது. இதனால் உடலுக்கு பலன் கிடைப்பதில்லை.

✣ ஆப்பிளை நன்கு கழுவி அப்படியே கடித்து அல்லது துண்டுகள் செய்து சாப்பிடுவது உடல்நலத்திற்கு மிகவும் நல்லது.

✣ உங்களை 'அட்டை' கடித்து விட்டால், அதைப் பிடுங்கி எறிவதற்குப்

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05*
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 * Registered as a Newspaper in Srilanka
Supplement to the Mangayar Malar May 2003 issue

பதில் அதன் மேல் சிறிது உப்பைத் தூவினால் அது சுருங்கி விழுந்து விடும். ரத்த சேதமும் குறைவாக இருக்கும்.

❖ பட்டுப் புடவையின் கீழ் கரையிலுள்ள ஜரிகை அல்லது த்ரெட் வொர்க் அகலத்திற்கு மேட்ச்சாக ஒரு நல்ல *2X2* என்ற துணியை பால்ஸாக வைத்து தைக்கவும். ஜரிகைக் கரை என்றென்றும் புதிதாய் இருக்கும். கொலுசு, மெட்டி பட்டு பிய்ந்து போகாமலும் இருக்கும்.

❖ கல்யாணம், கிரஹப்பிரவேசம் போன்ற விசேஷங்களுக்குப் பரிசுகள் வழங்கும் போது பணமாக வழங்குவதற்குப் பதில், ஆன்மீகக் கேசட்டுகளைப் பரிசாக வழங்கலாம்.

❖ வெள்ளி ஆபரணங்களுடன் சிறிது கற்பூரத்தைப் போட்டு வைப்பதால் வெள்ளி ஆபரணங்கள் கறுப்பாவதைத் தவிர்க்கலாம்.

❖ சமையல் சோடாவும், சலவைச் சோடாவும் தோற்றத்தில் ஒரே மாதிரியாக இருப்பதால், கவனக்குறைவாக மாற்றிச் சமையலில் உபயோகித்து விட்டுச் சங்கடப்படுகிறவர்களுக்கு : சலவைச் சோடா ஈரக்கையால் தொட்டால் சூடாக இருக்கும். சமையல் சோடா - ஈரம் பட்டால் பழுப்பு, அல்லது வெளிர் மஞ்சள் நிறமாக மாறி விடும்.

❖ தரமான எவர்சில்வர் பாத்திரம் வாங்குவதற்கு முன்னால், பாத்திரத்தின் அடிப்பாகத்திலோ (அ) வாய் விளிம்பின் பாகத்திலோ ஒரு சிறிய காந்தத் துண்டைக் கொண்டு செல்லுங்கள். காந்தத் துண்டு பாத்திரத்தோடு ஐக்கியப்பட்டால் அது மட்டமானது என்பதைத் தாராளமாக தீர்மானித்து விடலாம்.

❖ இருபத்து நான்கு மணி நேரம் கடந்து விட்டால், கொதிக்க வைத்த குடிநீரில் மறுபடியும் கிருமிகள் குடியேறி விடுகின்றன. ஆகவே, தேவைக்கேற்ப நீரைக் காய்ச்சி அப்போதைக்கப்போதே காலி செய்து விடுதல் நல்லது.

❖ உடல்நிலை சரியில்லாத வயோதிக உறவினர்களைப் பார்க்கச் செல்லும் போது, உங்கள் குழந்தைகளையும் அழைத்துச் செல்லுங்கள். வாழ்க்கையில் இதுவும் ஒரு பகுதி என்பதை இளமையிலேயே அவர்கள் தெரிந்து கொள்ளட்டும். அப்போதுதான் தாத்தா, பாட்டிக்கோ, வயதான பின் உங்களுக்கோ உடல்நலம் குன்றும் போது முகம் சுளிக்காமல் பணிவிடை செய்வார்கள்.

❖ புகையிலை, சிகரெட், சிகார் மற்றும் போதை வஸ்துக்களை எந்தவிதமான ரூபத்திலும் கோயிலின் உள்ளே எடுத்துச் செல்லக் கூடாது.

❖ கோவிலின் உள்ளே ஆண், பெண் குழந்தைகள் பெரியவர் யாவரும் தலையைக் கட்டாயம் துணியிட்டு மூடிக் கொள்ள வேண்டும்.

❖ கோயிலில் நுழையும் முன்பு தரையில் பைப்புகள் வழியாக நீர் வரும்படி அமைத்துள்ளனர். அங்கே கால் கைகளை கழுவிய பின்பே கோயிலுக்குள் நுழைய வேண்டும்.

❖ புனிதக் கோயிலின் உள்ளே காலை நீட்டி அமரக் கூடாது.

❖ கான்டாக்ட் லென்ஸ் கீழே விழுந்து விட்டதா? முதலில் ரூமை இருட்டாக்குங்கள். பிறகு டார்ச் வெளிச்சம் அடித்தால் லென்ஸ் மினுமினுக்கும். கண்டுபிடித்து விடலாம்.